د. رنا أحمد جمال

استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية



استراتيجية التعامل
مع الضغوط النفسية

استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية

د. رنا أحمد جمال

الطبعة الأولى

2016م



دار امجد للنشر والتوزيع

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2015/10/4938)

152.4

جمال ، رنا أحمد

استراتيجية التعامل مع الضغوط النفسية، رنا أحمد جمال.- عمان ، دار أمجد للنشر والتوزيع،2015.

( ) ص

ر.إ: 2015/10/4938

الواصفات:/علم النفس // العواطف

ردمك: ISBN:978-9957-99-246-0

دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال :
٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٩٣٣
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٣٦٧٠

هاتف: ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٧٢
فاكس: ٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٣٣٧٢

dar.almajd@hotmail.com
dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد- مجمع الفحيص - الطابق الثالث



الفهرس

تمهيـد

(الضغوطات النفسية) كلمة مستجدة في قاموس حياتنا وقد تكون الآن جزء من حياتنا اليومية الحديثة وهي مشكلة طبيعية ناجمة عن متطلبات الحياة.

إن الضغوطات النفسية تعني حالة من الضغط النفسي يتولد عند التعب الجسدي والتشنج العصبي، وهو يأتي نتيجة مجموعة عوامل عديدة أبرزها وجود وضع يحمل ضغطاً نفسياً لمدة طويلة وليس عابراً.

ومن هذه الضغوطات التعرض لتغيرات سريعة إيجابية أو سلبية بشكل مفاجئ، وكذلك التهديدات والمخاطر التي تواجهنا أو عند تعاملنا بسرعة مع أوضاع جديدة. أما الأعراض فهي تتنوع بين جسدية وعصبية مثل ألم الرأس أو الشقيقة أو خلل في عملية الهضم أو سرعة في نبض القلب وألم في الظهر وسرعة التأثير وصعوبة في التركيز والاضطراب والحركة الزائدة أو خلل في الذاكرة . أما عن كيفية التعامل مع الضغوط والحلول؟

هناك حلول ثانوية وهذه تتعامل مع الأعراض وليس الأسباب :

مثل الاسترخاء والتدليك أو تعديل الحس الفكاهي واللجوء إلى المرح، أو تغير النظام الغذائي وممارسة التمارين الرياضية وتجنب الأوضاع والمواقف التي تؤدي إلى العصبية.

أما الحلول الجذرية، وهي الحلول التي تدخل إلى صلب المشكلة وتقوم على:

1. إدارة الضغط النفسي أو توجيهه، والهدف هو الذهاب إلى أبعد من الأعراض، أي الاعتراف بالضغط النفسي كحالة واقعية. وهكذا يصبح واقعا لا يمكن المفر منه ويجب الاعتياد عليه ومعايشته وإبقاؤه ضمن حدود المعقول. بهذا يمكن التفريق بين الحالة الطبيعية والضغوط وكيفية السيطرة عليها.

2. البحث عن الطرق الوقائية وهي نقيض الطريقة الأولى وتعتمد على إلغاء الضغوط وخلق توازن صحي بين ما يمكن تحمله وما تقدمه لنا الحياة. وهنا بالإمكان تغيير طريقة العيش وإجراء خيارات أساسية بهدف الوصول إلى طريقة أكثر ملاءمة للحالة النفسية وما يستطيع المرء تحمله جسديا ونفسيا. وهذه الطريقة توافق أولئك الذين تعدوا حدود المقاومة ووصلوا إلى نقطة اللاعودة إلى الأساليب والطرق الحياتية السابقة ويصير لزاما البحث عن طرق جديدة .

3. إدارة الذات، وهي من أهم الأساليب، أي عدم السكوت عن المشكلة أو كبت المشاعر وعدم السعي إلى إرضاء الغير على حساب الذات أو الخوف من التعبير عن الرفض وعدم موافقة الآخرين على آرائهم بحيث لا نظهر عكس ما نشعر به من الداخل.

4. إدارة الوضع وتصحيحه ليصبح مصدراً لمزيد من الرضى ، ففي ظل عدم إمكانية تغييره كما في الطرق السابقة يفضل محاولة الإفادة قدر الإمكان مما يقدمه هذا الوضع من إيجابيات.

الفصل الأول

الضغط النفسي

أولاً : الضغط النفسي :

تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة ، فمن خلالها تتكشف الإمكانيات والقدرات الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليها والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط، من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ، بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . وفي ذلك يقرر هانز سيلي Selye, H.1976 أن عدم وجود ضغوط لدى الفرد لا يتحقق إلا بالموت، ولكن توجد بالقدر الذي لا يؤثر على حياة الإنسان وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي [1].

فمنذ نشأة الكون، والإنسان يبحث عن الأمان والاستقرار. ولما إزدادت التقنية تعقيداً وقوة، توسعت حاجاتها، فإزدادت الضغوط الواقعة على الفرد من مواكبة التقدم، إلى الظروف المعيشية والحاجات الإنسانية والاجتماعية، وكلها لتلبية مطالب عصر الحداثة.

إن نسبة الشباب الذين يتناولون أدوية الأعصاب (تتراوح بين 5-10% ومنهم من يتناولها لكونه يعاني من صداع الشقيقة ، وبالتالي فإن

---

[1] د- محمد رشاد الحملاوي ، إدارة الأزمات ، تجارب محلية وعالمية ، مؤسسة الأهرام ومكتبة عين شمس ، القاهرة ، 1993م.

النسبة تشمل الذين يتناولونها بوصفة طبية وغيرهم ممن لا يتبعون أي ارشاد طبي).

عوامل عدة يجب الاعتماد عليها للتخلص من مرض الأعصاب عند الشباب ومنها:

1 ـ على المدرسة والأسرة والمؤسسات التربوية، تهيئة الشباب لتقبل المتغيرات السريعة وتزويدهم بالخبرات المتطورة.

2 ـ مساعدة الشباب على تقبل أنفسهم لتصبح أهدافهم واقعية.

3 ـ توفير وسائل التثقيف والتشجيع المعنوي والتسلية [2].

وأشارت الباحثة والاختصاصية في علم النفس، بولا «أن العلاج والوقاية هما مصلحة أصحاب المؤسسات والشركات بالدرجة الأولى، لأن تفاقم الضغط على الموظف لن يؤدي فقط إلى أمراض نفسية وجسدية قد تصل الى الوفاة، بل الى تراجع في الانتاج يتبعه إنعدام الولاء للمؤسسة وبالتالي خسائر للطرفين».

يترافق الضغط النفسي مع أي مرض آخر، غير أن الأمراض الأكثر شيوعاً هي: أمراض القلب والشرايين والسرطان و السكري والتهاب المفاصل والقرحة في المعدة والربو وأوجاع الرأس والظهر.

[2] د- جاسم محمد ، إدارة الأزمات ، الاستراتيجيات – المهارات والأساليب ، دار التقدم العلمي ، بيروت ، 2006م.

علامات بارزة تظهر مدى التعرض لمرض stress [3] ومنها:

القلق، إضطراب النوم، الحزن، عدم القدرة على التركيز المبالغ فيه مع الأحداث ،كثرة المشاجرات لاتفه الأسباب، أو القيام بتصرفات مفاجئة [4].

عادة ما نواجه في حياتنا اليومية ضغوطاً كثيرة تؤثر على نفسيتنا، وبالتالي يتأثر سلوكنا وطريقة تعاملنا مع الآخرين بناء على ذلك. من تلك الضغوط النفسية التي نواجهها يوميا، ما تتعرض له المرأة مثلا من ضغوط الاهتمام بشؤون الأسرة، كالاهتمام بتربية الأولاد، والسهر على راحتهم، والعمل على تلبية احتياجاتهم التي لاتنتهي! وربما هناك أيضا ضغوط العمل خارج المنزل التي تزيد من أعبائها، وبالتالي فإن الأم تتأثر نفسيتها من جراء تلك

---

[3] تشكل الضغوط النفسية أوما يسمى الاجهادSTRESS ، العامل المشترك لجميع أنواع الضغوط الأخرى مثل: الضغوط الاجتماعية والضغوط المهنية والضغوط الاقتصادية والضغوط الأسرية والضغوط الدراسية والضغوط العاطفية وغيرها.

ويعد التوتر والإحساس الدائم بالتعب وغيرها من الأعراض الجانبية للظاهرة، خاصة في المجتمعات الراسمالية الكبرى، إذ يحول إنشغال الأفراد بالحياة اليومية بمشاكلها وضغوطاتها دون سيطرتهم على تداعياتها النفسية الخطيرة، والتي قد تؤدي بالفرد إلى التحول إلى درجة كبرى من الاستلاب الفكري والسقوط في الحلقة المفرغة لروتين الحياة اليومية، المتسم بالسرعة وضغوطات العمل وتلك التي لها صلة بمتطلبات الحياة اليومية.

وتتعدد مظاهر الإجهاد حسب الفئات الاجتماعية، ومدى تملكها للإمكانيات المادية والمعنوية لامتصاص ضغوطات الحياة اليومية، كما أن الإحساس بالخوف يعد سببا في تزايد وتيرة الإجهاد، ذلك أن عدم ضبط الشخص لإيقاع حياته اليومية داخل أسرته وفي العمل يدفعه في الكثير من الأحيان لحو الاستسلام لعقاقير تساعده على النوم، وتلك المتعلقة بالأعصاب وأمراض المعدة وإرتفاع ضغط الدم وضربات القلب، وهي كلها أمراض مترتبة عن الإحساس بالاجهاد.

[4] د- أحمد عثمان ، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي ، وطرق الوقاية منها ، دار الفيصل للنشر والتوزيع ، بغداد ، 1988م.

الضغوط المرتبطة بطبيعة عملها المنزلي والخارجي، مما يؤثر على سلوكها وأسلوب تعاملها مع أفراد أسرتها.

في المقابل فإن الرجل أيضا يتعرض يوميا لضغوط نفسية لاتقل حدة عن تلك التي تتعرض لها المرأة. من تلك الضغوط مايواجهه الرجل أثناء تأدية عمله، من تحديات بحسب طبيعة عمله، وما يواجهه من منافسات من جهات عمل أخرى، وكذلك الاختلاف في الرأي مع الرؤساء أو المرؤوسين، واستمرار الانشغال بتوفير متطلبات الأسرة المادية والمعنوية، كل ما سبق يمثل ضغوطا نفسية لها أكبر الأثر على سلوك الرجل مع زملائه في العمل، وكذلك مع أفراد أسرته [5].

وهناك أيضا، ضغوط الدراسة وأداء الاختبارات التي دائما ما تواجه الطلاب أثناء دراستهم، فالطلاب يواجهون يوميا تحديات دراسية مختلفة، ومواقف تتطلب منهم البذل والعطاء لإثبات الوجود والنجاح، كل ذلك يتكرر يوميا مما يسبب ضغوطا نفسية للطالب وأهله.

فالضغوط النفسية أمر لا بد منه في مناحي حياتنا اليومية، وربما تكون هذه الضغوط ضرورية في بعض الأحيان لتكون دافعا لنا لأداء أعمالنا والقيام بمهماتنا المختلفة. غير أن الضغوط النفسية المفرطة، ربما تكون أكبر من أن نستطيع تحملها، مما يؤدي إلى عدم القدرة على مواجهتها، وبالتالي قد تؤثر على نفسيتنا وسلوكنا مع الآخرين.

---

[5] د- عمر وصفي عقيلي ، الوجيز في مبادئ وأصول الإدارة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، 1993م.

ثانياً : كيف تتكون الضغوط :

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. وهي ما تسمى ضغوطاً خارجية. وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة إنفعالات أو إحتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلولاً مناسبة، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطاولة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن

البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

ثالثاً :تحديد الضغوط وقياسها:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينكي. وتكون تلك الأداة إما مكتوبة؛ أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي – العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها، ومن الأدوات الشائعة الإستخدام المقاييس المكتوبة. ونستعير من مقياس هولمز وداهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة [6] :

1- وفاة القرين (الزوج أو الزوجة) .

2- الطلاق.

3- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.

4- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.

5- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.

---

[6] مصطفى سويف ، مقدمة في علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1988م.

6- الفصل من العمل.

7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).

8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.

9- وفاة صديق عزيز.

10- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

12- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

13- التغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

14- تغير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية. وهذه الإنذارات:

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- أعراض اكتئابية.

-التوتر العضلي والشد.

-الغضب لأتفه الأسباب.

-التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.

-الإجهاد السريع.

- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث .

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية في مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية اللاحقة، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوساوس، أو زيادة في القلق أو اضطرابات هستيرية تعتري الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيؤ النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيؤ النفسي (الاستعداد) لقبول المرض – ضعف المقاومة الداخلية [7].

أما الضغوط الخارجية فهي: صعوبات في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر

---

[7] د- يوسف القاضي (وآخرون) ، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دار المريخ للنشر والتوزيع ، الرياض ، 1981م.

المادية، أو موت شخص عزيز.. الخ، وهذه الضغوطات بدورها تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد الذي يصل أحياناً إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي (اضطرابات نفسجسمية - سايكوسوماتية) مثل التغيرات الكيميائية والحيوية في الدم، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، والقرح الدامية، وغيرها.

ويشير جارلس وورث وناثان بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضاً ناتجة عن الضغوط وتنحصر تلك الأعراض في القلق، الشعور بالذنب والخوف، الاكتئاب، الخوف من المستقبل، العدوانية الزائدة تجاه الآخرين، اليأس والانطواء والانسحاب، فقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسجسمية.

إن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمن فحسب، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان. هذا وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضيق.

رابعاً : استجابة الإنسان للضغوط الخارجية:

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة، وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى، ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

1- استجابات إرادية :

هي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بإرتفاع درجة الحرارة ،أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

2- استجابات لا إرادية :

هي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى [8]:

أ- عضوية :

مثل التنبيهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً، من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية، مثل الجهاز الدوري والتنفسي، وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو

---

[8] د- معتز سيد عبد الله ، الاتجاهات العصبية ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، العدد 137 ،الكويت ، 1989م.

يعلن ما يشبه حالة الطوارئ، وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك الجهاز الباراسمبثاوي [9]، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسمبثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

ب- نفسية :

كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود، ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

ج- السلوكية:

وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها.

---

[9] الجهاز العصبي الباراسمبثاوي. وهو فقط المنوط به إجراء عمليات الإصلاح والاستشفاء بغرض إرخاء الجسد وتجديد نشاطه.

وفي عصرنا الحاضر أصبح من النادر أن تقضي الأنشطة الجسدية على عوامل التوتر والشد العصبي المتعلقة بالعمل والأسرة والحياة الشخصية، مثل الغضب والإحباط وضغط الوقت، بل إنها تتمكن من الجسد بحيث تتحول إلى حالة تأهب مزمنة (مستديمة).

ويعيق هذا الأمر الجهاز العصبي الباراسمبثاوي عن مباشرة وظيفته المتمثلة في إصلاح العديد من الأجهزة (مثل جهاز المناعة وجهاز الغدد الصماء والجهاز القلبي الوعائي)، ومن ثم لا يتم اتخاذ التدابير اللازمة لإرخاء الجسد وتجديد نشاطه.

والأمر الآن لا يتعدى كونه مسألة وقت حتى تشير أعراض المرض المختلفة إلى عدم التوازن في عمليات التحكم والتنظيم التي يضطلع بها الجهاز العصبي المستقل.

والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً. وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:[10]

الأولى: رد فعل للأخطار. حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية: المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة ،وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

الثالثة: الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً. وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور

---

[10] ميسر اسبيتان، الأمراض في جسم الإنسان، دار الطريق للنشر والتوزيع، عمان،2010م.

فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف، لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت.

خامساً :أنواع الضغوط [11] :

1- ضغوط الحياة اليومية.

2- ضغوط غير عادية.

3 – ضغوط قصيرة المدى.

4- ضغوط طويلة المدى.

وسوف نأتي على شيء من التفصيل :

1-:ضغوط الحياة اليومية :

وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية، إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها . ومن هذه الضغوط نجد :

أ- الضغوط الأسرية والعائلية :

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام، وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتتت معايير الضبط

---

[11] د- علاء عبد العزيز خليل ، الضغوط السلبية وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد ، دار أيلة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009م.

ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت، وهي على النحو التالي :

1 ـ الأسرة .

2- توتر العلاقة الأسرية .

1 ـ الأسـرة :

الأسرة هي المؤسسة ـ ربما الوحيدة ـ التي ينتمي إليها الفرد، وهو على استعداد للتضحيـة بكل ما يملك من جهد أو وقت أو مال أو خبرة في سبيلها وفي سبيل أفرادها، كذلك فإن الأسرة تبادل أي عضو فيها هذا الاستعداد للتضحية أيضـًا. وهكذا تتسم العلاقات بين أفراد الأسرة بالعمق والحساسيـة الشديدين على نحو يختلف عما يحدث في أي سياق آخر. وعلى ذلك فالمناخ الأسري له أهمية كبيرة في تقدم أو تعثـر الطالب في التعليم، وهناك عوامل أخرى تساهم في حدوث هذا التعثر منهـا :

- عدم مساعدة الأبناء على الثقة بأنفسهم في مواجهة المشكلات الدراسية التي تقابلهم.
- عدم تهيئة الجو المناسب للمذاكرة، مما يسبب عدم التركيز في استذكار المواد الدراسية.
- إشاعة جـو من التوتر والقلق المرتبط بالدراسة، خصوصـًا أثناء الامتحانات.

- زيادة الضغط على الأبناء في المذاكرة في وقت يكونون فيه غير مستعدين ذهنيًا وبدنيًا.
- كثرة الخلافات الأسرية.
- عدم توفير الكتب والمستلزمات الدراسية.
- كثرة الزيارات المنزلية التي تشتت وقت الطالب المخصص للمذاكرة.
- تكليف الأبناء بمسئوليات كثيرة تتطلب معظم وقتهم وفكرهم، مما يعيق الأداء الأكاديمي لديهم.
- المناخ غير السوي في الأسرة.

ومما لاشك فيه أن هناك بعض العوامل أو المتغيرات في الأسرة التي تجعل الأسرة أو النسق الأسري غير آمن، أو غير مؤدٍ لوظائفه، وينتج عنه اضطراب أحد أعضائه، وقد يكون التقدم في الجانب الأكاديمي هو أحد هذه الوظائف. ومن هذه العوامل ما يلي:

أـ الانصهار في الأسرة :

قد يندمج بعض أفراد الأسرة في بقية النسق إلى الدرجة التي يكون فيها غير قادر على التفكير أو الأداء باستقلال. ومشكلة الاندماج مشكلة يمكن أن يترتب عليها آثارًا سيئة جدًا على شخصية العضو المندمج في الأسرة إلى درجة الانصهار. وإذا كانت الأسرة تعاني من بعض المشكلات فإن ذلك سوف يؤثر على أداء الطالب الأكاديمي من جراء انصهاره في الأسرة.

ب ـ تميُّـع الحدود أو صلابتهـا :

وكمثل الانصهار يكون التميُّع مؤثرًا على أداء أفراد الأسرة، ومنه الأداء الأكاديمي، حيث تكون الحدود إما صارمـة أو مُتميعة غير مرتبطة بضوابط معينة . والوضع المفضل هوأن يكون هناك قواعد واضحة تسمح لكل فرد بالتفرد والَمعيـة معـًا.

ج ـ تتابـع واستمرارية سوء الأداء الوظيفي :

يُعتقـد أن سوء أداء الأسرة لوظائفها، والتي منها عدم توفير المناخ المساعد على تفوق الأبناء أو تعثرهـم أكاديميـًا. غالبـًا ما يحدث نتيجـة لتتابع السلوك الذي يكون جامـدًا ومتكررًا ومستقلاً وظيفيـًا.

د ـ نمـط الاتصـال في الأسـرة :

لنمط الاتصال داخل الأسرة دور كبير في توازنها وسوائها . وكلما كان الاتصال واضحـًا ومحددًا، ويتم حسب الأدوار المفترضـة، وفي ظل قواعد أسريـة مرنة، كان سواء الأسرة والعكس صحيح. ويؤثر ذلك أيضـًا على أداء الطالب أكاديميـًا بالسلب أو الإيجاب، فيتفوق أو يتعثر على المستوى الأكاديمي.

هـ - إنخفاض تقديـر الذات :

تساعد الأسرة على تكوين تقدير الذات عند أبنائها. ويلاحِظ الباحثون في العلاقات الأسرية أن تقدير الذات لا يؤثر على أفراد الأسرة الكبار فقط والوالدان على رأسهم، بل إنـه ينتقل إلى أطفالهم الصغار وكأنه وّرث إليهم

من جيل إلى جيل، وبطبيعة الحال فإن ذلك يؤثر على فكرة الطالب عن نفسه، وبالتالي النجاح أو التعثر في الدراسة.

والبيئة المنزلية عليها أن توفر إشباعًا مستقرًا غير مشروط لحاجات الطفل العاطفية، وأن تمنحه الحب والحنان والأمن والتقبل بدون تطرف أو مغالاة. وهذه الرعاية هي التي تضع اللبنات الأولى في بناء شخصية الشاب وتجعله مهيئًا للاستفادة من الفرص التي ستقدمها له المؤسسات التعليمية والمؤسسات الأخرى [12].

2- توتر العلاقة الأسرية :

تشكل التوترات النفسية في الحياة الزوجية والأساليب غير الصحيحة إحدى مصادر المشكلات الزوجية والنفسية، ويمكن أن نعد التوتر النفسي قضية تمس الزوج والزوجة دون استثناء. وهنا يمكن الحديث عن شكلين من التوتر [13]:

أ- فردي يمس كل فرد.

ب- ثنائي يمس الطرفين معاً.

[12] د- داليا مؤمن ، الأسرة والعلاج الأسرى ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

[13] د- حسن مصطفى عبد المعطى ، الأسرة ومشكلات الأبناء ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

أ- التوتر الفردي: هو شكل من الضغوط يتعرض لها أحد الطرفين ويتغلب عليه إذا ماتسلح بأسلوب التغلب المعرفي حتى لايشكل إزعاجاً للطرف الآخر.

ب- التوتر الثنائي: يمكن أن يكون التوتر الثنائي توتراً فردياً في الأصل ولكن لايستطيع الفرد التغلب عليه أو التحكم به لأسباب مثل: التقييمات غير الكافية، الإمكانات المتوافرة.. إلخ. أو يمكن أن يكون توتراً ثنائياً حقيقياً كالتوترات الناجمة عن مشكلات التواصل والإدارة غير المناسبة للأمور الحياتية اليومية، وربما يكون السبب هو اختلاف الأهداف بين الطرفين.

وتأتي مصادر التوتر من الطرفين من دون اسثناء، وقد تكون من طرف واحد، أو من مصدر آخر خارجي يخلق جواً من التوتر يؤثر على الزوج والزوجة معاً، ولكن ولحسن الحظ تقود أسباب التوتر الخارجية إلى تقوية الترابط العائلي وإزدياد التعاون والدعم المتبادل لكلا الطرفين، مما يتيح إلى استقرار العلاقة الزوجية.

مصادر التوتر الداخلية وتأثيرها على العلاقة الزوجية [14]:

هناك مصادر توتر داخلية المنشأ أي ناجمة عن أحد الطرفين (الزوج أو الزوجة) أو من كليهما معاً. ومن هذه المصادر نذكر:

[14] المصدر السابق نفسه .

نقص الاهتمام، الاحساس بفقدان الدعم من الشريك الآخر، عدم تقبل الآخر لطباعه الناشزة.

وهذه المصادر من شأنها أن تضعضع العلاقة الزوجية ولا تساعد على تقوية الرابطة الزوجية، بل إنها تقود إلى مزيد من التوتر والصداع في العلاقة.

ويمكن تحديد مصادر التوتر في العلاقة الزوجية كالتالي:

1ـ الصفات الشخصية والكفاءات والتصرفات المزعجة بالنسب للطرف الآخر.

2ـ الصحة الجسدية والنفسية لكلا الطرفين.

3ـ الخلفية الاجتماعية للشريكين، كالتربية والوضع الاجتماعي والاقتصادي.

4ـ ظروف العمل المسببة لأحد الشريكين أو كليهما.

وهناك مصادر بنيوية: يمكن أن تتأثر في الأسلوب: أداء الفرد لدوره في العلاقة الزوجية، أو عامل السيطرة والخضوع أو الحدود الداخلية والخارجية بين الشريكين [15].

---

[15] ناديا التميمي ، فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض المشكلات الزوجية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 1989م.

ومصادر **أدائية**: تتعلق بالسلوك اليومي للطرفين كنمط تواصلهما مع بعضهما، أو أسلوب تنظيمهما للحياة اليومية وشؤون المنزل والتعاون بينهما واختلاف الأهداف والتوقعات بين الزوجين [16].

إن المصادر البنيوية وكذلك الأدائية يمكنهما أن يسببا التوتر في العلاقة الزوجية على شكل خلل في نوعية الزواج، أي عدم وجود توازن في الأمور الثنائية بين الطرفين، الأمر الذي يسبب عدم الرضا الناجم عن الخلل في التوازن، ويمكن لهذين السببين أيضاً أن يؤثرا على الحياة الزوجية تأثيراً شديداً، مما يقود إلى معاناة شديدة من أحد الطرفين أو كليهما وخصوصاً إذا كانت هذه المصادر مزمنة ولم يجر حلها بكفاءة على المدى القصير [17].

إن أخطر ماينتج عن توتر العلاقات الزوجية هو فقدان الحب الزوجي الذي يُعد من أهم الأشياء في العلاقة الزوجية، ومتى فقد هذا الحب تحولت الحياة الزوجية إلى جحيم لايطاق على الإطلاق [18].

---

[16] د- داليا عزت مؤمن ، فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2000م.

[17] د- حسن مصطفى عبد المعطى ، الأسرة ومشكلات الأبناء ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

[18] ناديا التميمي ، فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض المشكلات الزوجية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 1989م.

ب- الضغوط المادية [19]:

لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

هذا ويعتبر الفقر في الوطن العربي والإسلامي سمة رئيسة رغم الموارد الاقتصادية الكبيرة التي حبا الله بها مجتمعاتنا وتنوعها بين الصناعة.

ج- الضغوط الاجتماعية [20]:

تعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

د- الضغوط المهنية:

شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة، فضلاً عن الظروف الفيزيقية (الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء،

---

[19] محمد محروس الشناوي ، نظريات العلاج والإرشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1994م.

[20] دانيل أرنولد ، تحليل الأزمات الاقتصادية للأمس واليوم ، ترجمة : د- عبد الأمير شمس الدين ، المؤسسة الجماعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت ، 1984م.

الأبخرة والأدخنة في مكان العمل.. الخ) زادت في نسب الضغوط على العامل [21].

إن الظروف الداخلية لدى العامل هي السبب الفعّال في التعرض للإصابة بالإضافة إلى الظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل، أجور العمل، وسائط نقل العمال.. الخ) ، كل تلك مجتمعة تسبب ضغوطاً عالية تعيق إنتاجية العامل وتؤدي إلى بعض الحوادث والإصابات في مجال العمل الصناعي، وربما يقود بعضها إلى أمراض وإصابات جسدية ونفسية [22].

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن تزويد مكاتب الموظفين وصالات العمل بالمصانع بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الإصابة عند الموظفين والعمال. كذلك أكدت التجارب أن زيادة الضوضاء تؤدي إلى الإضرار براحة الأفراد مما يدفعهم إلى الملل والضجر وعدم القدرة على التركيز، ويؤدي ذلك إلى خفض إنتاجهم، وقد يتسبب عن الضوضاء في بعض الحالات صمم وإجهاد نفسي أو اضطراب عصبي نتيجة للتوتر الذي تسببه الضوضاء [23].

---

[21] د- محمد رشاد الحملاوي ، إدارة الأزمات ، تجارب محلية وعالمية ، مؤسسة الأهرام ومكتبة عين شمس ، القاهرة ، 1993م.

[22] د- عمر وصفي عقيلي ، الوجيز في مبادئ وأصول الإدارة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، 1993م.

[23] د- أحمد صقر عاشور ، السلوك الإنساني في المنظمات ، الدار الجامعية للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1989م.

لم يشكل العمل إلى وقت قريب أية مشكلة على العامل إلا بعد أن تعقدت قدرة المصانع على التشغيل واتسعت وترامت على مساحات واسعة، وأصبح التوتر والإجهاد مرادفاً لعمل المصانع الواسعة، وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت في شريحة معينة من المجتمع، وهي العمال وسميت هذه الأمراض بالأمراض المهنية، وبضمنها الضغوط [24] .

وقد نتجت عنها زيادة ساعات العمل ومطالبة إدارات المصانع بزيادة الإنتاج وتحسين نوعيته، كل ذلك على حساب صحة العامل ،مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط المختلفة الناتجة عن عدم قدرة التحمل لمتطلبات العمل، مما جعل المتخصصين في مجال الصحة العامة والنفسية يتجهون لدراستها في المصانع الكبرى، ومعرفة العبء الزائد على الفرد وتقديره كمياً.

لقد أدت هذه الحركة إلى المطالبة بتحسين ظروف العمل، وتخفيض شدة الضغوط الناجمة عن العمل ودفع التعويضات العالية للعمال المصابين بحوادث العمل أو المعرضين للإجهاد بسبب ضغوط العمل.

إن الضغوط والإجهاد في العمل مرتفع جداً بالنسبة للعمال وعائلاتهم في الولايات المتحدة وأوروبا. ففي بعض الدول الصناعية في أوروبا وأمريكا

---

[24] د- حمدي فؤاد علي ، التنظيم والإدارة الحديثة ، الأصول العلمية والعملية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1981م.

الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن 43% من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة :

التعب، جو العمل، كثافة العمل، المشاكل العائلية.

إن الضغوط التي تتعرض لها بعض الممرضات في مهنهن كثيرة ومنهكة، حيث تعد هذه المهنة من المهن الشاقة وخاصة في أقسام الطوارئ فضلاً عن عملهن في أوقات مختلفة وساعات طويلة، وتلك الساعات تعزلهن عن وتيرة الحياة الاجتماعية، أما أقسام العمل الأخرى وخاصة تلك التي يزداد فيها المرضى المحتضرون، وهم داخل غرفهم. هذا الحضور والمشهد يصدم الناظر باستمرار، والموت ماثل دائماً، هذا الحضور الدائم للموت يثير عند الممرضة إجهاداً دائماً وبشكل يومي [25] .

لذا تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة في ساعات العمل ونوعيته، والتعامل مع المترددين على المصحات العلاجية، وهكذا تشكل الضغوط بأنواعها إجهاداً على الإنسان في عمله، ولكن تبقى الفكرة الدينية القائلة بأن العمل واجب مقدس، وهي فكرة شائعة اليوم في معظم المجتمعات، وقد أثبتت معظم الدراسات أن الإنسان بلا عمل يتعرض أيضاً للضغوط وهي الناجمة عن البطالة. أما الضغوط الناجمة عن العمل، فهي الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، ونوعيته وأوقاته المختلفة. وفي كلتا الحالتين يؤدي

[25] كمال إبراهيم مرسى ، المدخل إلى علم الصحة النفسية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1988م.

الضغط إلى إرتفاع مستوى الهرمونات المرتبطة بالتوتر، فتكون هناك شكوى من حالات مرضية كثيرة.

استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل [26]:

هناك العديد من استراتيجيات التعامل مع ضغوط العمل، ذلك على مستوى الفرد والمنظمة:

أولاً: على مستوى الفرد:

- فهم الظاهرة والتعرف على مصادرها واستراتيجيات التعامل معها.
- الموازنة بين العمل والحياة الشخصية.
- الحرص على تنظيم الوقت وإدارته.
- محاولة البُعد عن التفكير فيما يفكر فيه الآخرون.
- محاولة التحدث مع صديق في الأمور التي تسبب القلق.
- تنمية العلاقات مع زملاء العمل.
- تخصيص وقت للاسترخاء والراحة.
- تعديل نمط النوم.
- مزاولة الرياضة والتنفس الصحيح.
- التمسك بالدين والاستعانة بالله عز وجل لتعديل السلوك غير المرغوب.
- الحرص على العبادة (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) ، لقد توصل فاندير هوفين إلى نتيجة مؤكدة من فائدة قراءة القرآن وتكرار لفظ الجلالة وذلك

[26] د- حنفي محمود سليمان ، الإدارة منهج تحليلي ذاتي ، دار الجامعات المصرية ، الإسكندرية ، 1977م.

من خلال الدراسة التي قام بإجرائها على عدد كبير من المرضى على مدى ثلاث سنوات بينهم مرضى ليسوا مسلمين وبينهم من لا ينطق العربية. وتبين أن نتيجة العلاج للمرضى النفسيين كانت مذهلة وخاصة الذين كانوا يعانون من الاكتئاب أو القلق أو التوتر.

ثانياً: على مستوى المنظمة:

- أن تفهم الظاهرة وتتعرف على مصادرها ووضع استراتيجيات التعامل معها.
- توافر نظم اتصال فاعل ذي اتجاهين في المنظمة.
- تنظيم وتنسيق الأنشطة الاجتماعية لزيادة روابط الصلة والتفاهم بين العاملين في المنظمة.
- إعادة فحص نظم الحوافز وتقييم الأداء على فترات دورية مناسبة.
- إعداد برامج تدريبية تهدف إلى تنمية التركيز على التغيير في مدركات الفرد ونظرته إلى المشاكل، وذلك من خلال تدريب الفرد على الحوار البناء مع الذات مثل إحلال التفكير الإيجابي محل التفكير السلبي وغيرها من الاستراتيجيات.

هـ - الضغوط الدراسية :

يعتبر القلق من الامتحانات من المشكلات النفسية الشائعة ،وفيه يعاني الطالب من التوتر النفسي والإحساس بالخطر الوشيك ،ويختلف الأشخاص في تعاملهم مع هذا القلق ،

وبعضهم يتكيف معه بشكل إيجابي كأن ينظم أوقاته وينكب على دراسته وحفظه ويسيطر على الأفكار السلبية التي تراوده (قدر الإمكان)حول أدائه في الامتحان وحول النتيجة والمستقبل. والحقيقة (إن قليلاً من الخوف والقلق لا بأس فيه) ، لأنه طبيعي ، والقلق الطبيعي ينشط الجهود الإيجابية للإنسان كي يتعامل مع الأمور الهامة والصعبة ومن ثم السيطرة عليها والنجاح فيها [27] .

وبعضهم يغلبه القلق ويبقى باستمرار متوتراً عصبياً قليل النوم والأكل كثير الشرود والشكاوى وتتناقص إنتاجيته وأداؤه.

ومن الأعراض المرضية الشائعة في هذه الحالات:

الصداع ونقص الشهية وآلام البطن والإسهال المتكرر والغثيان والإقياء ، إضافة للدوخة والدوار والإحساس بعدم التوازن أحياناً أو بشكل متكرر وخفقان القلب وآلام الصدر . وهناك أعراض أخرى مثل الآلام العضلية المتنوعة والشعور بالتعب والإعياء وغير ذلك .

وأما الأعراض النفسية الصريحة فهي :

الترقب والخوف وتوقع الفشل والرسوب وصعوبات النوم والأحلام المزعجة والكوابيس ، إضافة للعصبية والنرفزة والتوتر ونقص التركيز والمثابرة وغير ذلك . كل ذلك من أعراض القلق المؤقت والعابر، ولكنه

---

[27] فتحي السيد عبد الرحيم ، وحامد عبد العزيز الفقي ، مقياس العلاقات الأسرية والتفاعل بين أعضاء الأسرة ، مؤسسة علي جراح الصباح ، الكويت ، 1980م.

يستدعي العلاج والدعم النفسي والاستشارة النفسية إذا كان شديداً ومستمراً ومعطلاً[28].

ويرتبط القلق من الامتحان بتكوين الشخصية وحساسيتها وقيمها وتاريخها وثقتها بنفسها وقدرتها على التنافس وإثبات الذات، والشخصيات المتوازنة تتعامل بشكل ناجح مع القلق ، بينما تضطرب الشخصيات النرجسية [29] ، أو المدللة غير الناضجة، أوالخيالية في طموحها .

وأيضاً يرتبط القلق بالظروف الشخصية والأسرية والضغوط التي يتعرض لها الطالب من الأهل ومن المجتمع الكبير، والتخويف الشديد من قبل الأهل يعتبر ضغطاً إضافياً على الأعصاب وعلى تحمل أزمة الامتحان

---

[28] أورث بيك ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، دار الآفاق العربية ، القاهرة، 2000م.

[29] الشخصية النرجسية :الصفة الأساسية في الشخصية النرجسية هي الأنانية، فالنرجسي عاشق لنفسه ويري أنه الأفضل والأجمل والأذكي ويري الناس أقل منه ولذلك فهو يستبيح لنفسة استغلال الناس والسخرية منهم.

والنرجسي يهتم كثيرا بمظهره وأناقته ويدقق كثيرا في أختيار ملابسه ويعنيه كيف يبدو في عيون الأخرين وكيف يثير أعجابهم، ويستفزه التجاهل من قبلهم جدا ويحنقه النقد ولا يريد أن يسمع إلا المديح وكلمات الأعجاب.

كما يصاحب الشخصية شعور غير عادي بالعظمة، يسيطر على صاحبها حب الذات واهميتها، وأنه شخص نادر الوجود أو أنه من نوع خاص فريد لايمكن أن يفهمه إلا خاصة الناس. ينتظر من الآخرين احتراماً من نوع خاص لشخصه وأفكاره، وهو استغلالي، ابتزازي وصولي يستفيد من مزايا الآخرين وظروفهم في تحقيق مصالحه الشخصية، وهو غيور، متمركز حول ذاته يستميت من أجل الحصول على المناصب لا لتحقيق ذاته وإنما لتحقيق أهدافه الشخصية.

ويميل النرجسيون نحو إعطاء قيمة عالية لأفعالهم وأنفصالهم والبحث عن المثالية في آبائهم أو بدائل آبائهم من حيث المركز والعطاء.

،وكـذلك جـو الاسـتنفار في المنـزل وقلـق الأهـل الواضـح وتضـخيمهم للمخاطر المرتبطـة بالامتحـان والحـديث عنـه طـول الوقـت . ممـا يتطلـب مراجعة الأهل لأساليبهم وتعديل الأفكار الخاطئـة المقلقـة والمخيفـة وتـبني أفكاراً صحية وعملية وواقعية ،

وأن يأخذ الطالب بأسباب النجاح من حيث بذل الجهد في الحفظ والاستذكار والدراسة وبشكل مناسب دون إفراط أو تفريط .كما أن طبيعة الامتحان نفسه وتفاصيله لها دور واضح في زيـادة الضـغوط ونسـبة القلـق والخوف والتوتر ،والاختبارات الحاسمة والتي تحدد مستقبل الطالـب المهـني والحياتي مثل امتحان الثانوية العامة ترتبط بكمية أكبر مـن القلـق ، وكلمـا زاد الغموض والعشوائية المرتبطة بالامتحان ونتائجه وكيفيته وتفاصيله كلما كان القلق أشد ،مما يطرح أهمية القيام بالتدريب والتعرف علـى الامتحـان وأسلوبه وأسئلته بشكل كاف وصحيح [30] .

وأيضاً يطرح أهمية التواصل بين الهيئات المسؤولة عـن إعـداد الامتحانـات وتحضيرها وإجرائها، وبين الطلبة .

والامتحان ليس حلبة صراع مستحيل، ضـحيته الطالـب المعـذب العـاجز، حين يؤكد الامتحان على جهله ونقصه وضعفه ، بـل هـو مقيـاس منطقـي للتحصيل والمعرفة المفيدة والتقييم الدراسي والـذي يهـدف إلى إعطـاء كـل

---

[30] ابراهيم بيومي مرعي ، الخدمات الاجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 1982م.

ذي حق حقه. ولابد من تطوير الامتحانات باستمرار وتعديل ضغوطها بما يتناسب مع الحاجات الواقعية والتطورية للمجتمع وأجياله ، ومع الصحة النفسية للجميع.وأخيراً لابد من التأكيد على ضرورة الاهتمام بجيل الطلبة في مختلف أعمارهم من خلال تخفيف الضغوط عليهم وتقديم العون اللازم لهم، النفسي والعملي والواقعي ، وتوفير الفرص المناسبة لمستقبلهم الدراسي والمهني لمختلف مستوياتهم، وإعدادهم بشكل متوازن لمواجهة مراحل الحياة المختلفة بقوة وعزم وصبر وجد ومثابرة .. ولابد من التأكيد على ضرورة التعرف على خبرات الحياة المتنوعة والمواقف الصعبة و(الاستفادة من الفشل) في حال الرسوب أو الحصول على درجات متدنية في الامتحانات ، واعتبار ذلك فرصة حقيقية للتطور والتقدم والمراجعة لتنمية القدرات وتعديل الأخطاء والمضي نحو الأفضل دائماً [31].

و- الضغوط العاطفية :

إن الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك

---

[31] عزت حجازي ، الشباب العربي ومشكلاته ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت ، 1985م.

ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً، إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله.

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة إختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها [32] .

2- ضغوط غير عادية :

هي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية ، التعرض لحادث مؤلم (الاغتصاب ، وفاة كل أعضاء الأسرة في حادث عدا هذا الفرد............الخ).

3-ضغوط قصيرة المدى :

تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها مثل (الفصل من العمل والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول على عمل أخر، أو وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة) .

4-ضغوط طويلة المدى:

هي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره .

---

[32] المصدر السابق نفسه .

وينبغي أن نؤكد هنا على نسبية تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها [33].

سادساً :متى يحدث الشعور بالضغط ؟:

إن درجة تأثير الضغوط تختلف من شخص إلى آخر ، بل وتختلف أيضاً لدى الشخص نفسه باختلاف العمر والمرحلة التي يمر بها . فضغوط معينة قد تؤثر على الطفل بينما لا نجد نفس التأثير لدى المراهق أو الراشد أ والشيخ ، كذلك يختلف تأثير الضغوط بإختلاف الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد ، فالفرد المشحون إنفعاليا قد يؤثر فيه موقف لا يتأثر به وهو في حالة إنفعالية أخرى، نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم،وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم ، وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط . كذلك يختلف تأثير الضغوط بحسب كم الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فتكرار الضغوط يستنفذ الكثير من الطاقات ، وبالتالي يؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية [34].

والفرد قد يشعر بالضغط عندما يدرك عدم قدرته على إحداث التوازن المطلوب بين استعداداته الشخصية ومطالب الواقع ، فحينما يتطلب الموقف

---

[33] بشير صالح الرشيدي ، إبراهيم محمد الخليفى ، سيكولوجية الأسرة والوالدين ، دار ذات السلاسل للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1997م.

[34] قتيبة سالم الجلبى ، فهد سعود اليحيى ، العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي ، الشركة الإعلامية للطباعة والنشر ، الرياض ، 1981م.

الضاغط إمكانيات يشعر الفرد بعدم توافرها لديه، أو أن هذه الإمكانيات أقل مما يتطلبه الموقف ، حيث يبدأ الشعور بالإضطراب، وكذلك الإحساس بالانضغاط .كذلك قد يكون الخلل في الانتباه والإدراك وسوء التفسير للموقف سبباً في الشعور بالانضغاط، بالإضافة إلى حداثة الموقف وعدم توافر خبرة سابقة في كيفية المواجهة بشكل يساعد على التوافق، وأيضاً قد يشعر الفرد بالانضغاط عندما يدرك أن الموقف ينطوي على تهديد لذاته أو لشيء هام في حياته .

الضغوط أذن مسألة نسبية تتوقف في درجة تأثيرها على العديد من المتغيرات لعل أهمها مغيرات الفرد ذاته .

سابعاً :مسببات الضغط النفسي :

سبب الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدِفَاع عن نفسه بصورة طبيعية. هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالاتِ الطوارئ، مثل الإبتعاد عن طريق سيارة مُسرِعة، لَكنَّه يُمْكِنُ أَنْ يُسبِّبَ أعراضَ جسمية إذا استمر لمدّة طويلة، مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية [35] .

عندما يَحْدثُ هذا ، فهو كما لو أن جسمِكَ يَستعدُّ للقَفْز بعيداً عن طريقَ السيارةِ، لَكنَّك مازلت جالسا في مكانك . في هذه الحالة جسمكَ يقوم

[35] محمود عبد الرحمن حمودة ، النفس وأسرارها وأمراضها ، القاهرة ، 1985م.

بعمل إضافي، بدون أن يجد مكاناً لوَضْع كُلّ الطاقة الإضافية. يُمْكِنُ أَنْ يَجْعلَك هذا تَبْدو وكأنك متوتّراً وقلقاً وخائفاً ومُتَلَهّفَا [36] .

مسببات الضغط النفسي كثيرة بعدد مفردات الحياة ولكنها تأتي بمجملها من المصادر الأتية:

1- البيئة المنزلية والاسرية.

2- بيئة العمل.

3- المحيط الاجتماعي.

4- الحالة النفسية والعقلية للشخص نفسه .

وجدت دراسات عديدة أن الضغوط النفسية الشديدة تسبب تقصير عُمر الأنسان مثل الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق، أو فقدان العمل، أو العناية بطفل مصاب بمرض مزمن ،أو إعاقة دائمة وغيرها، فمثلا أن خلايا دم المرأة المعتنية لسنوات طويلة بطفل معوق تهرم بما لا يقل عن عشر سنوات أسرع عن نظيراتها في العمر اللواتي لا يعتنين بأطفال معوقين. كما أن للضغط النفسي علاقة بجميع حالات الموت الناتجة عن أمراض القلب، والسرطان، وأمراض الرئة، والحوادث، وتليف الكبد، والأنتحار.

ثامناً: مواجهات اضطرابات الضغط النفسي:

يمكنك في معظم الحالات أن تخفف ضغطك النفسي بنفسك دون الحاجة الى الأدوية، وبمقدورك أن تتبع الخطوات الواردة أدناه أوبعضها حسب ما يمليه

---

[36] لويس كامل مليكة ، العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990م.

عليك الموقف المضطرب، أو المسبب للضغط النفسي، وقدراتك البدنية وحالتك الصحية العامة. إن بعض هذه الخطوات يزيد من قدرتك على مقاومة الضغوطات النفسية:

- كن منتبها لكل ما يسبب لك ضغطا نفسيا، إنظر حولك إن كنت تستطيع تغيير الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا.
- حدد الأحداث والأشياء والمواقف والأماكن التي تسبب لك إضطراباً، إبعد نفسك عنها.

- لا تقوم بإنجاز أعمال متعددة في وقت واحد، ضع أولويات للأمور المهمة التي يجب إنجازها، وإترك الباقي لوقت آخر وتعلم كيف تنظم وقتك.

- أعطي لنفسك فترات الراحة أثناء العمل، غادر مكان العمل إن كان ممكنا.

- ضع أهدافاً واقعية لنفسك، لا تتأثر بالأخرين ولا تقارن نفسك بهم عندما تحدد أهدافك.

- قلل من شدة ردود أفعالك الإنفعالية، واعلم أن رد الفعل المتوتر يأتي من شعورك بوجود خطر ما يهددك، لاحظ إن كنت لا تبالغ في تقديرك للخطر، ولا تجعل أية صعوبة أمراً كارثياً.

- قم بتمارين الإسترخاء ، مثل التأمل، وتأمل في أمور إيجابية، ولابأس في أن تتأمل في كيفية حل مشاكلك دون الأستغراق في الجوانب السوداوية منها، قم بتمارين التنفس، خذ ببطء شهيقا عميقاً إلى الحجاب الحاجز

واحبس شهيقك من 10- 15 ثانية ثم اطلقه ، كرر العملية عدة مرات، التنفس بهذه الطريقة يخفف إضطراب الضغط النفسي.

خذ حماماً دافئاً يجعلك أكثر إسترخاء ، إقرأ أو شاهد أي شئ ممتع ليس فيه إثارة.

- ممارسة الرياضة المنتظمة تنمي قدرتك على مقاومة اضطرابات الضغط النفسي، فمارس الرياضة من 3 – 4 مرات أسبوعياً، مثل رياضة المشي، السباحة، الألعاب السويدية، قيادة الدراجة الهوائية ، أو اية ألعاب رياضية أخرى.

- إهتم بغذائك المتوازن وحافظ على وزنك المثالي.

-إبتعد عن التناول المفرط للقهوة أو أية مشروبات وأغذية تحوي مادة الكافائين وإبتعد عن التدخين.

-إهتم بنومك، النوم هو نصف علاج الاضطرابات النفسية ،عموما يحتاج الإنسان الراشد من 7 – 9 ساعة نوم يومياً، ونوم الليل هو أفيد للجسم، حاول أن تلتزم بأوقات ثابتة للنوم والأستيقاظ في جميع الأيام بما فيها نهاية الأسبوع.

- إستبعد أخذ الأدوية الخاصة بالاضطرابات النفسية دون استشارة الطبيب، واعلم أن الكحول والمخدرات لها أعراض جانبية سيئة على اضطرابات الضغط النفسي.

- نمي ثقتك بنفسك، وحسّن نظرتك لـذاتك، إنظـر لنفسـك كشـخص ذي قيمة وحاول أن تكون فخوراً بما تنجزه، واعمل على تصحيح أخطائك.

-تحدث مع صديق أو أحد تثق بـه عـن قلقـك أو مخاوفـك أو مشـكلاتك، واعلم أن كبت المخاوف والقلق وعدم التحدث عنها سـيقلل مـن قـدرتك على مقاومة الاضطرابات النفسية، واعلـم أن العـلاج بـالتكلم هـو عـلاج فعال للاضطرابات النفسية.

تاسعاً: التأثيرات النفسية والجسدية للضغوط :

هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات التي تُحدثها الضغوط لدى الأفراد الذين يشعرون بها وقد تكون هذه التأثيرات موقفية ومؤقتة، أو قد تستمر لفترة طويلة ويتوقف طول مدة بقاء تلك التأثيرات على كل من خصائص الشخص ذاته والموقف المسبب للضغط ، وفيما يلي مجموعة من تلك التأثيرات التي تُحدثها الضغوط [37] :

الضغط النفسي يعد من العوامل المهمة التي لهـا تـأثير واضـح علـى طبيعـة حياتنا الصحية، فالضغوط النفسية ، لها أثر سلبي على توافقنا مع البيئة الـتي نعيش فيها، ونحن نحاول دائماً التوافق مع الظروف التي نعيشها لكـي نقلـل من الأثر السلبي لتلك الضغوط النفسية التي قد نواجهها.

[37] جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي ، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1990م.

إن التكيف مع الضغوط النفسية يساعدنا على تحسين قدراتنا في مواجهة تلك الضغوط، أما إذا أصبح الضغط النفسي مشكلة يصعب التكيف معها، لشدة تلك الضغوط، أو لكونها أكبر من أن نتحملها، أو نتيجة لزيادة تكررها، فإن ذلك قد يؤدي إلى تأزم حالتنا النفسية، وزيادة شعورنا بالضيق والكرب، وعدم القدرة على تحمل أعباء حياتنا العادية. كما أن شدة الضغوط قد تؤدي إلى الإنحراف، من خلال إستعمال العنف مع الآخرين، أو التعدي على ممتلكاتهم، أو اللجوء لتعاطي المخدرات، ...إلخ.

في حقيقة الأمر أن الضغط النفسي ينقسم إلى قسمين: الضغط النفسي الإيجابي، وهو عبارة عن الضغوط التي نواجهها لأداء أعمالنا بشكل عام، مثل ضغط الاختبارات، الذي يولد دافعية للمذاكرة، وضغط العمل الذي يدفعنا للإنجاز، وضغط مناسبة الزواج التي تدفعنا لحسن الترتيب والتدبير لإخراجها بأحسن حال، وهكذا. وهذا النوع من الضغوط لايعوق السلوك، بل يعطيه القوة الدافعة للإنجاز، ويحسن من أدائنا العام، ويساعدنا على زيادة ثقتنا بأنفسنا. أما الضغط النفسي السلبي، فهو عبارة عن الضغوط المتزايدة والمتتابعة التي نواجهها في المدرسة، أو العمل، أو العائلة، أو في علاقاتنا الاجتماعية، أو من خلال وسائل الإعلام، والتي تؤثر سلباً على حالتنا الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى أعراض مرضية مرتبطة بالضغط النفسي.

من الأمور المهمة التي يجب أن نكون ملمين بها، أنه في حال إنخفضت قدرتنا على مواجهة الضغوط النفسية لأي سبب، أو إذا كنا عاطفيين بشكل واضح في تعاملنا، فإن ذلك سيجعل من الضغوط النفسية أداة لها تأثير كبير وجلي على صحتنا. إن من يتعرض لضغوط العمل والإكتئاب، ومن هو سريع الغضب، ومن يقلق بسهولة، يكون عرضة أكثر من غيره لأمراض القلب والأوعية الدموية. وقد لاحظ الباحثون أن معدلات الوفيات بين مرضى القلب الذين يعانون في الوقت نفسه من ضغوط نفسية وعاطفية تزداد بثلاثة أضعاف عن أقرانهم المرضى بالقلب، ممن لا يعانون من ضغوط نفسية مشابهة.

وفي حال تعرّض المرء لضغوط نفسية عديدة في مدة قصيرة من حياته، مع عدم القدرة على تخطي أياً منها، فإن إحتمال حدوث اضطراباً في وظيفة أي عضو في جسمنا وخصوصاً الأضعف منها أمر وارد بشكل كبير. من ذلك أن الضغط النفسي قد يؤدي إلى إفراط في إفراز حامض المعدة، مما قد يسبب القرحة أو ثقب في أنسجة جدار المعدة.

التأثير الأول: التأثيرات النفسية [38] :

هي مجموعة التغيرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنها ضعف الانتباه والتركيز ، اضطراب الذاكرة ، ضعف القدرة

[38] د- فيصل خليل فيصل ، البناء النفسي المميز في بناء شخصية الإنسان ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1976م.

على الحكم ، التوتر والغضب وسهولة الاستثارة ، التشاؤم والشعور بالعجز . ولا شك أن تلك التغيرات إذا ما استمرت فترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى العديد من النتائج السلبية التي تزيد من مشكلات الفرد التي سببت له مثل هذه التغيرات ، ومن هذه النتاج تدهور مستوى الفرد التحصيلي (سواءً في المدرسة أو في مهارة يسعى إلى إكتسابها ، اضطراب في مجال العلاقات العائلية والاجتماعية ...الخ)، وكل ذلك بالتالي يؤدي إلي المزيد من الضغوط .

التأثير الثاني: التأثيرات الفسيولوجية [39] :

هي مجموعة من التغييرات التي تحدث في وظائف الأعضاء نتيجة التعرض للضغوط ومن هذه التغيرات نجد :

1. زيادة عملية التمثيل الغذائي وذلك لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط .
2. زيادة نشاط عضلة القلب لتمد الجسم بالدم .
3. زيادة نشاط الجهاز التنفسي .
4. زيادة النشاط العضلي .

ولا شك أن استمرار الضغوط على الشخص يؤدي إلى زيادة نشاط تلك الأعضاء الداخلية، وبالتالي زيادة الإجهاد،وقد تسبب فيما بعد

[39] محمد عودة ، كمال إبراهيم مرسى ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1986م.

العديد من المشكلات والأمراض الجسيمة مثل ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع نسبة السكر وقد يؤدي ذلك فيما بعد إلى حدوث جلطات . وفي تجربة شهيرة للطبيب الكندي هانز سيلي Hans Selyeعن تأثير التعرض المستمر للضغوط على مجموعة من الفئران التي عرّضها إلى مجموعة كبيرة من الجهدات،وجد أن هذه الحيوانات قامت بحشد جميع وظائفها الجسمية فنشطت الغدد وتزايد إطلاق الأدرينالين [40] ،ونتيجةً لذلك تحولت الأنسجة إلى جلوكوز لتمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب مستمر ولقد توصل سيليا إلى أن استمرار التعرض إلى الضغوط سيجعل هذه الحيوانات عاجزة عن المقاومة لمدة طويلة ،حيث يبدأ بالشعور بالإجهاد والإرهاق .

---

[40] الأدرينالين: ويسمى أيضاً إبينيفرين (Epinephrine) :هوهرمون و ناقل عصبي تفرزه غدة الكظر وهي تقع فوق الكلية، حيث ينتج في الخلايا أليفة الكروم في لب الكظر، وهو يعمل على زيادة نبض القلب وانقباض الأوعية الدموية وبالجمل يؤدي إلى تحضير الجسم لحالات الكر والفر . يعد الإبينفرين و نورإبينفرين أهم الناقلات العصبية في الجهاز العصبي الودي.

التأثير الثالث: التأثيرات السلوكية [41]:

نتيجةً للتغيرات السابقة سواء النفسية أو الجسدية نجد أن هناك مجموعة من التغيرات السلوكية التي تنتج لدى الفرد كرد فعل لعملية الضغوط ، ومنها :

1. انخفاض مستوى الدافعية.
2. انخفاض مستوى الإنجاز.
3. تغيرات في النوم والشهية .

ونتيجةً لما سبق، وبالإضافة إلى المشكلات الجسمية التي تُحدثها الضغوط، نجد أن هناك مجموعة من الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فعلى سبيل المثال نجد أن الاكتئاب والقلق من تلك المصاحبات التي ترتبط بضغوط الحياة التي يمر بها الأفراد مثل الفشل الدراسي ، وفاة شخص عزيز ، توقع الانفصال عن الأسرة ، الخسارة المادية الشديدة ...الخ) .

[41] جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي ، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1990م.

عاشراً :الضغط النفسي علة كل الامراض :

أكد مجموعة من الباحثون أنهم نجحوا في أن يثبتوا علمياً تأثير الضغط النفسي على صحة الإنسان، مشيرين إلى أنه يمكن أن يسبب أمراضاً من أبسط أنواع الزكام إلى السرطان.

واكتشف الباحثون في معهد غارفان في سدني أن هرمونا يفرزه الجسم في مراحل الضغط النفسي والإرهاق يؤثر في جهاز المناعة ويسبب المرض.

وأكد بعض الباحثون من دول أخرى مصداقية التجارب السابقة،يضيفون بأنه:

(في فترات الضغط النفسي تفرز الأعصاب كميات كبيرة من هرمون (نوروبيتد واي) تذهب إلى الدم حيث تكبح جهاز المناعة).

وأن التأثير السلبي لهذا الهرمون على الضغط الشرياني وضربات القلب معروف،وأن عدداً كبيراً من الأمراض من بينها السكري والتهاب المفاصل مرتبطة بالضغط النفسي.

تعتبر مشكلة الضغط النفسى من أخطر المشاكل فى أيامنا هذه ، كما تؤكد أبحاث منظمة الصحة العالمية و مكتب العمل الدولى . و ترى هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسى لا تهدد الصحة الجسدية و النفسية للأفراد المصابين فحسب ، بل تهدد أيضاً المؤسسات و الحكومات . و إذ تتخذ هذه المشكلة أشكالا حادة و نسباً أعلى فى دول الغرب عموماً ، فإنها تترك آثارها أيضاً و بأشكال مختلفة تشتد تأثيراتها مع الزمن.

الضغط النفسى ليس وليد اليوم رغم إختلاف الأحوال و الظروف ، فقد شغل مثل هذا الضغط أجدادنا منذ عهود غابرة ، أما اليوم ، فإن ظروف و طبيعة العمل و الحياة الزوجية أو المهنية ، و الهموم المالية ، و عدم توفر الوقت الكافي لإهتمام المرء بأطفاله أو بنفسه ، إضافة إلى الشعور بالوحدة ، تشكل أسباباً تولد الضغط النفسي .و لكن بإمكان الفرد أن يجد سبيلاً للسيطرة عليه إذا علم ماهيته وطريقة تشخيصه.

و يذكرنا الكتّاب أن أجدادانا الذين تعرضوا هم أيضاً للضغط النفسي ، كان إنشغالهم بالحياة اليومية المادية ، قد جعلهم أقل إنفعالاً منا ، أمام الموت و المفارقات الحياتية و الصعاب الاجتماعية [42] .

و قد كانوا بالمقابل يعانون دوماً من البرد و الجزع و من الخطر المبيت الذي يواجههم من قبل الحيوانات المفترسة و القبائل المعادية ، مما يحوّل حياتهم إلى صراع دائم للبقاء ، إلا أن جهاز جسم الإنسان القديم ، كحال الكائنات الحية كلها ، كان يتكيف بطريقة رائعة مع هذا الصراع.

الضغط النفسي لا يعتبر مرضاً بحد ذاته ، و الإحساس به ليس مؤشر ضعف . إنه ظاهرة فيسيولوجية طبيعية ، هدفها حث الجسم على العمل لتسهيل تأقلمنا مع محيطنا و واقعنا المتغير.

---

[42] د- محمد عبد المجيد اسبيتان ، الضغط النفسي أثره وعواقبه . دار أيلة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009م.

و إذا كان حجم هذه الظاهرة الفيسيولوجية قد تضاعف مع تطور الجنس البشري ، و راحت تعدل قدرة الإنسان على التكيف لتمكنه من مواجهة الأخطار و الضغوط التى يصادفها ، و منها :

الطبيعة العدائية ، و الثورات الاجتماعية و الصناعية و الحروب إلخ..، فإننا نستنتج من ذلك أن الضغط النفسي هو الذى جعلنا فى ما نحن عليه اليوم. و هكذا فإن لم تكن الحياة اليومية عبارة عن منافسة ، فمن الأفضل إذن أن ندعى أنها كذلك ، فما من عمل ينجح من دون الضغط النفسي الذى يواكبه ، و إذا إستطاع المرء التحكم بضغطه النفسي يتحول هذا الأخير إلى حافز ، لكن الناس لا يفهمون الرسائل الصادرة من حولنا بالطريقة عينها ، كذلك لا يتعامل الناس كافة مع الإعتداءات بالحساسية نفسها ، و إذا ما أخضعنا الناس لإختبار واحد ، تأتى ردة فعل كل شخص مختلفة عن ردة فعل الشخص الآخر[43] .

ما الضغط النفسي سوى عامل من عوامل عديدة أخرى تترافق وبداية المرض، وعلى الأرجح، لن تمرضوا بسببه وحده .ففي ظل معظم الظروف،سوف تسمح لكم ردات الفعل الفيزيولوجية والنفسية على مسببات الضغط النفسي بالتكيف مع الظروف التي قد تطرأ وتساعدكم

---

[43] جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي ، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1990م.

على تحسين قدرتكم على مواجهتها. أمّا إذا أصبح الضغط النفسي مشكلة مزمنة ومستمرة، فقد يؤدي إلى حالة نفسية واحدة أو أكثر.

أحد عشر :التعامل مع الضغوط النفسية:

للضغوط آثاراً خطيرة على صحة الفرد النفسية والجسمية، وكذلك وجدنا أن هذه الضغوط هي أمور لا يمكن للشخص أن تخلو منها الحياة ، أي لا يمكن للشخص أن يحيا دون ضغوط تمر به. لذلك وجب علينا أن نحاول أن نتعايش مع تلك الضغوط ونتعامل معها بشكل يساعدنا على تجنب تأثيراتها السلبية قدر الإمكان ، ولقد سعى المشتغلون بعلم النفس وخاصة علماء علم النفس المعرفي إلى إيجاد أنسب الأساليب التي تساعد الفرد على مواجهة تلك الضغوط وكيفية التعامل الصحي معها ، كذلك دأب المشتغلون بهذا الموضوع على وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على إكتساب مهارات المواجهة والتعايش مع ضغوط الحياة و من هذه الأمور :

أولا- الاستعانة بالله عزوجل:

الالتجاء إلى الله، سبحانه وتعالى في كل كبيرة وصغيرة، والحرص على العمل الصالح الذي يولد الشعور بالسعادة والراحة والرغبة بما عند الله.

الحرص على تقوية العلاقة بالله أمر مهم، وذلك لأن تقوية العلاقة بالله، يعطينا الشعور بالقوة والطاقة في مواجهة أصعب الظروف، ويجعلنا مؤمنين بقضاء الله وقدره، منتظرين رحمته وثوابه [44].

أما في حال التخبط، وعدم الاتزان في هذه الحياة الدنيا، فإننا بالتأكيد سوف نشعر بالضيق، وعدم السعادة، والكرب.

ثانيا- التأسي بالرسول (ﷺ):

الله سبحانه وتعالى أرسل لنا النبي محمد ﷺ، هدى ورحمة، وجعل من سيرته منهجاً نتأسى به ﷺ، وحفظ الله تبارك وتعالى تفاصيل دعمته ﷺ لكي نقتدي به في جميع أحوالنا وسلوكياتنا.

الرسول ﷺ قدوة للإنسانية وأي قدوة. فهو أعظم قدوة للإنسانية كلها في تاريخها الطويل، ولقد كان رسول الله ﷺ آية من آيات الله حيث تجمعت فيه شخوص كثيرة مجتمعة في شخص واحد. وقد واجه النبيﷺ في بداية الدعوة حملات الإشاعات و التشكيك، ، أما نبينا ﷺ فقد واجه منذ بداية الدعوة وطوال الفترة المكية بحملات الإشاعة والتشكيك، واستمر أعداء الدعوة الإسلامية في استخدام هذا السلاح في الفترة المدنية وتفننوا فيه. وكان الشعر من أهم الوسائل المستعملة في ترويج هذه المفتريات [45].

---

[44] د- محمد عبد الله دراز ، دستور الأخلاق في القرآن ، تعريب وتحقيق د- عبد الصبور شاهين ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، 1985 م.

[45] رقية عثمان ، دور الإشاعة والغزو الثقافي في استهداف الإسلام والشخصيات الإسلامية والتاريخية ، مكتبة ملاك ، عمان ، 2012م.

وكان مما أطلقته الجاهلية حول المصطفى ﷺ من أكاذيب. تهمة الجنون، فقد كان أبو لهب [46] ومن جندهم لهذه الغاية يجلسون على طرقات القبائل، ويقولون أنهم أعلم بمحمد ﷺ ، وأن ما يقوله من كلام، إنما هو ناشئ عن مس جنون. ففي سيرة ابن هشام: (ثم إن قريشاً اشتد أمرهم، للشقاء الذي أصابهم في عداوة الرسول ﷺ ومن أسلم معه منهم، فأغروا به سفهاءهم فكذبوه و آذوه، ورموه بالشعر والسحر والكهانة والجنون). ففي العام العاشر من بعثته ﷺ ، توفيت زوجته خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، وتوفي عمه أبو طالب، يقول ابن هشام: (فلما هلك أبو طالب نالت قريش من رسول الله (ص)من الأذى ما لم تكن تطمع به في حياة أبي طالب،حتى

---

[46] أبو لهب عبد العزى بن عبد المطلب المعروف بكنية أبو لهب هو عم الرسول محمد صلى الله عليه وسلم، وكنيته أبو عتبة مات سنة 624. وهو الأخ غير الشقيق لعبد الله بن عبد المطلب والد النبي محمد. عرف عبد العزى بكنية أبو عتبة نسبة لابنه الأكبر عتبة بن عبد العزى بن عبد المطلب، ولكن الإسم المشهور له هو أبو لهب، لقبه إياه أبوه عبد المطلب لوسامته وإشراق وجهه. يوم ولادة محمد جاءت جاريته ثويبة وبشّرته بميلاد ابن أخيه ففرح لذلك وحرّرها من الرق.

ورد ذكره في القرآن في سورة المسد: ﴿تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ ۝ مَا أَغْنَى عَنْهُ مَالُهُ وَمَا كَسَبَ ۝ سَيَصْلَى نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ ۝ وَامْرَأَتُهُ حَمَّالَةَ الْحَطَبِ ۝ فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِنْ مَسَدٍ ۝﴾[1] سورة المسد، الآيات 1-5.

كان أول من جهر بعداوة الإسلام لما جهر الرسول بدعوته، ولم يكتف بالمعارضة الصريحة بل عضدها بالعمل والكيد، فقد مارس شتى أنواع أذى الرسول وصد الناس عنه. بل إن أبا لهب لم يدخل مع قومه شعب بني هاشم لما حاصرتهم قريش فيه، ولما لم يستطع الخروج مع قريش لقتال الرسول يوم بدر استأجر بدلاً منه العاص بن هشام بن المغيرة بأربعة آلاف درهم.

كان وزوجته المكناة بأم جميل من سادات نساء قريش، وهي أروى بنت حرب بن أمية وهي أخت أبي سفيان، وكانت عونا لزوجها على محاربة وإيذاء النبي، حيث كانا من أكثر من عذبا وتجاوزا عليه، وكانت زوجته أم جميل تجلب الأشواك لتضعها في طريقه بهدف إدماء قدميه.

إذا اعترضه سفيه من سفهاء قريش فنثر على رأسه تراباً. ودخل رسول الله ﷺ بيته والتراب على رأسه فقامت إحدى بناته فجعلت تغسل عنه التراب وهي تبكي، ورسول الله ﷺ يقول لها لا تبكي يا بنية فإن الله مانع اباكِ).

ولما نالت قريش من النبي ﷺ من الأذى، خرج إلى الطائف يلتمس النصرة من ثقيف ويرجو أن يقبلوا منه ما جاءهم به من عند الله عز وجل. ولما انتهى رسول الله ﷺ إلى الطائف عمد إلى نفر من ثقيف، كانوا يومئذٍ ساداته، فجلس إليهم ودعاهم إلى الله وكلمهم بما جاءهم من أجله، ولكنّهم كذبوه، وأعرضوا عنه، فردوا عليه رداً منكراً، وفاجئوه بما لم يكن يتوقع من الغلظة وسمج القول. فقام رسول الله من عندهم وهو يرجوهم أن يكتموا خبر مقدمه إليهم عن قريش، فلم يجيبوه إلى ذلك أيضاً. ثم أغروا به سفهاءهم وعبيدهم يسبونه ويصيحون به، وأخذوا يرمونه بالحجارة حتى أن قدمي رسول الله ﷺ أخذتا تدميان، وزيد بن حارثة [47] يقيه بنفسه حتى

---

[47] زيد بن حارثة : ابن عبد العزى بن امرئ القيس ، ويقال له زيد الحب . وأمه سعدى بنت ثعلبة ابن عبد عامر ، زارت قومها وزيد معها ، فأغارت خيل في الجاهلية فمروا على أبيات بنى معن فاحتملوا زيداً وهو يومئذ غلام ، فوافوا به سوق عكاظ فعرضوه للبيع فاشتراه حكيم بن حزام لعمته خديجة بنت خويلد بأربعمائة درهم ، فلما تزوجها رسول الله وهبته له وكان أبوه حارثه حين فقده قال :

بكيت على زيد ولم أدر ما فعل — أحي فيرجى أم أتى دونه الأجل

وعن محمد بن الحسن بن أسامة بن زيد عن أبيه قال : كان بين رسول الله وبين زيد عشر سنين ، رسول الله أكبر منه ، وكان زيداً رجلاً قصيراً آدم شديد الأدمة في أنفه فطس ، وكان يكنى أبا أسامة . وقال الزهري : أول من أسلم زيد .

قال أهل السير : وشهد زيد بدراً وأحداً والخندق والحديبية وخيبر ، واستخلفه رسول الله على المدينة حين خرج إلى المريسيع وخرج أميراً في سبع سرايا ولم يسم أحدٌ من أصحاب رسول الله في القرآن باسمه غيره .

قتل زيد في غزوة مؤته سنة ثمان وهو ابن خمس وخمسين سنة .

لقد شجّ رأسه عدة شجاج، ثم التجأ إلى بستان من بساتين الطائف لعتبة بن ربيعة [48]، فرجع عنه من سفهاء ثقيف من كان يتبعه، فعمد عليه السلام، وقد أنهكه التعب والجراح، إلى ظل شجرة عنب فجلس فيه وابنا ربيعة ينظران إليه وتوجه إلى الله تعالى بهذا الدعاء: (اللهم إليك أشكو ضعف قوتي، وقلة حيلتي وهواني على الناس، يا أرحم الراحمين، أنت رب المستضعفين، وأنت ربي، إلى من تكلني؟ إلى بعيدٍ يتجهمني، أم إلى عدوٍ ملكته أمري؟ إن لم يكن بك عليّ غضبُ فلا أبالي، ولكن عافيتك هي أوسع لي أعوذ بنور وجهك الكريم الذي أشرقت له الظلمات، وصلح عليه أمر الدنيا والآخرة، من أن ينزل بي غضبك أو يحلّ عليّ سخطك لك العتبى حتى ترضى، ولا حول ولا قوة إلا بك)).

[48] عتبة بن ربيعة بن عبد شمس بن عبد مناف بن قصي بن كلاب بن مرة بن كعب بن لؤي بن غالب بن فهر بن مالك بن النضر هو قريش بن كنانة بن خزيمة بن مدركة بن إلياس بن مضر بن نزار بن معد بن عدنان ، العبشمي القرشي.

سيد من سادات قريش، عرف برجاحة عقله فنصح قريشا أن يسلموا بمحمد أو يخلوا بينه وبين القبائل بعد أن اجتمع بالرسول وسمع منه ونعته الرسول بقوله أبا الوليد اكبارا له. أسلم ابنه أبو حذيفة بن عتبة، نصح قريش بواسطة حكيم بن حزام بعدم القتال في بدر لكن أبا جهل أبى. خرج للمبارزه في بدر مع عبيدة بن الحارث وكانا مسنين فقطع رجل عبيدة ومات وهو عائد من بدر، أما عتبه فقد أجهز عليه حمزة وعلي، وجد في ابنه أبو حذيفه حزن وهو من المسلمين عندما وجد أباه قتيلا، فسأله الرسول عن ذلك فقال: لأنك تعرف رجاحة عقل أبي فكنت أتمنى أن يموت مسلما وهو ما أقره الرسول. كان أهل مكة لما قدموا ماء بدر قال الرسول محمد : إن يكن في القوم خير فعلى صاحب الجمل الأحمر، يقصد عتبة وقد كان آوى الرسول في بستانه إذ طرده أهل الطائف، أسلمت ابنته هند مع زوجها أبو سفيان يوم فتح مكة.

ولما رآه ابني ربيعة صاحبي البستان، تحركت الشفقة في قلبيهما، فدعوا غلاماً نصرانياً لهما يقال له (عداس) فأرسلا إليه قطفاً من العنب في طبق، ولما ابتدأ رسول الله ﷺ يأكل، قال: بسم الله. ثم أكل، فقال عداس معجباً: والله إن هذا الكلام لا يقوله أهل هذه البلاد، فقال له الرسول (ص): ومن أي البلاد أنت وما دينك؟ فقال: ((نصراني من نينوى)) [49]، فقال له النبي ﷺ : ((من قرية الرجل الصالح يونس بن متى)) فقال عداس: وما يدريك ما يونس بن متى؟ فقال رسول الله ﷺ : ذلك أخي، كان نبياً وأنا نبي، فانكبَّ عداس على رسول الله ﷺ يقبل رأسه ويديه وقدميه. ثم انصرف النبي ﷺ من الطائف راجعاً إلى مكة دون أن تستجيب ثقيف لدعوته.

وبعد عودة الرسول ﷺ من الطائف مهموماً حزيناً، لعدم وجود من ينصره، فكانت مشيئة الله للتخفيف من معاناة النبي ﷺ ما لقيه من الكفار من ألم وحزنٍ فأكرمه بمعجزة الإسراء والمعراج [50].

ويقصد بالإسراء الرحلة التي أكرم الله بها نبيه الكريم من المسجد الحرام بمكة المكرمة إلى المسجد الأقصى بالقدس، أما المعراج فهو صعود النبي ﷺ من المسجد الأقصى إلى السماوات العُلى ثم الوصول به إلى حد انقطعت عنده علوم الخلائق من ملائكة وإنس وجن، كل ذلك في ليلة

---

[49] نينوى : بكسر أوله وسكون ثانيه وفتح النون والواو بوزن طيطوى : هي قرية يونس بن متى عليه السلام بالموصل . وبسواد الكوفة ناحية يقال لها نينوى منها كربلاء التى قتل بها الحسين رضي الله عنه .

[50] كمال عبد اللطيف ، مفاهيم في الفكر العربي المعاصر ، دار الطليعة ، بيروت ، 1992م.

واحدة، أما قصة ذلك فهذا بيان ذلك: بينما كان الرسول ﷺ نائماً في مكة. إذ جاءه جبريل عليه السلام، فأيقظه، وخرج به إلى باب المسجد الحرام. فحمله على دابةٍ يقال لها البراق، وهي دابة فوق حمار ودون بغل، يضع حافره عند منتهى طرفه. فانطلق به، حتى انتهى إلى المسجد الأقصى، وفيها أنه ﷺ دخل المسجد الأقصى فصلى فيه ركعتين، ثم أتاه جبريل بإناء من خمر وإناء من لبن، فاختار النبي عليه الصلاة والسلام اللبن، فقال جبريل: اخترت الفطرة. وفيها أنه عرج به ﷺ إلى السماء الأولى فالثانية فالثالثة. وهكذا حتى ذهب إلى سدرة المنتهى وأوحى الله إليه عندئذ ما أوحى.. وفيها فرضت الصلوات الخمس على المسلمين، وهي في أصلها خمسون صلاة في اليوم والليلة. ولما كانت صبيحة اليوم التالي، حدّث الرسول ﷺ الناس بما شاهد، طفق المشركون يجمع بعضهم بعضاً ليتناقلوا هذا الخبر ويضحكوا منه، فكذبوه وسخروا منه. وتحداه بعضهم أن يصف لهم بقايا بيت المقدس ما دام أنه قد ذهب إليه وصلى فيه، والرسول ﷺ حينما زاره لم يخطر في باله أن يجيل النظر ويحفظ أشكاله وعدد سواريه، ولم يكن رسول الله ﷺ قد رآه قبل ذلك، فرفعه الله تعالى لنبيّه ﷺ تكريماً له، فأخذ ينظر اليه ويصفه لهم وصفاً تفصيلياً كما يسألون، عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: أنه سمع رسول الله ﷺ يقول: (لما كذّبني قريش، قمت في الحجر، فجلا الله لي بيت المقدس، فطفقت أخبرهم عن آياته وأنا أنظر إليه) أما أبو بكر رضي الله عنه فقد حدثه بعض المشركين عمايقوله الرسول ﷺ، رجاء

أن يستعظمه فلا يصدقه، فقال (إن كان قال ذلك لقد صدق، إني لأصدقه على أبعد من ذلك) [51] .

ومع ذلك لم يصدقوا خبر الإسراء، إنما ازدادوا كبراً وعناداً، وقصدوا من ذلك العمل على تفريق جمع المسلمين لكن الأمر ما زادهم إلا طاعة وتصديقاً للنبي ﷺ .

وكما قلنا سابقاً بأن النبي ﷺ واجه منذ الدعوة وطوال الفترة المكية بحملات الإشاعة والتشكيك ، ومن المفتريات التي أشاعتها الجاهلية على رسول الله ﷺ: (الكذب) وهم يعلمون في قرارة أنفسهم أن رسول الله ﷺ أصدق الناس وأبرهم بدليل أن أبا سفيان [52] عندما سأله هرقل – كما في الحديث الصحيح – عن رسول الله ﷺ: هل جربتم عليه الكذب؟ قال: لا فقال هرقل: ما كان ليدع الكذب على الناس ثم يكذب على الله. هؤلاء أنفسهم هم الذين أشاعوا عنه الكذب أمام جماهيرهم لأنها لا تملك العقلية

---

[51] محمد بن إسماعيل البخاري ، الجامع الصحيح المختصر ، تحقيق مصطفى ديب ، دار ابن كثير ، 1987م.

[52] أبو سفيان : صخر بن حرب بن أمية بن عبد شمس بن عبد مناف بن قصي بن كلاب . رأس قريش وقائدهم يوم أحد ويوم الخندق . وله هناتٌ وأمور صعبة ، لكن تداركه الله بالاسلام يوم الفتح فأسلم شبه مكره خائف ، ثم بعد أيام صلح إسلامه . وكان من دهاة العرب ، ومن أهل الرأي والشرف فيهم ، فشهد حنيناً ، وأعطاه صهره رسول الله من الغنائم مئة من الإبل ، وأربعين أوقية من الدر اهم يتألفه بذلك ، ففرغ عن عبادة (هبل) ومال إلى الإسلام .

وشهد قتال الطائف ، فقلعت عينه حينئذ ، ثم قلعت الأخرى يوم اليرموك . وكان يومئذ يحرض على الجهاد ، وكان تحت راية ولده يزيد .

وكان أسنَ من رسول الله بعشر سنين . وعاش بعده عشرين سنة ، وكان عمر يحترمه ، ذلك لأنه كان كبير بني أمية .

توفي بالمدينة سنة إحدى وثلاثين . وقيل سنة اثنتين ، وقيل : سنة ثلاث أو أربع وثلاثين ، وله نحو التسعين .

نفسها التي لدى هرقل حتّى تمحص الحقائق والأخبار.ولقد كان له (ﷺ) أثر كبير في حلّ المشكلة التي تسببت عن اختلاف القبائل حول من يستحق أن ينال شرف وضع الحجر الأسود في مكانه، فقد خضع جميعهم لاقتراحه الذي أبداه حلاً للمشكلة، علماً منهم بأنه الأمين والمحبوب من الجميع [53].

وفرية أخرى لصيقة بهذه الفرية هي إشاعة قريش عن الحداد الرومي أنه هو الذي علم محمداً (ﷺ) ما جاء به، وليس الذي جاء به وحياً في زعمهم .

وكان من جليل حكمة الله تعالى أن يقوم مشركوا قريش بسلسلة من المفاوضات مع رسول الله (ﷺ)، بعد أن صوروا في أنفسهم كل هذه الاحتمالات، وهم أدرى الناس بطبيعة دعوته والغاية البعيدة من رسالته وأنه لن ينزل عند شيء من مغرياتهم. ولكن هكذا شاءت الإرادة الإلهية حتى ينطق التاريخ بتكذيب كل من سيأتي من محترفي التشكيك والغزو الفكري مع الزمن. وفي رواية أخرى في السيرة: (أن الوليد بن المغيرة اجتمع إليه نفر من قريش وكان ذا سن فيهم، وقد حضر الموسم، فقال لهم: يا معشر قريش، أنه قد حضر هذا الموسم، وأن وفود العرب ستتقدم عليكم فيه، وقد سمعوا بأمر صاحبكم هذا، فأجمعوا فيه رأياً واحداً، ولا تختلفوا فيه فيكذب بعضكم بعضاً ويرد قولكم بعضه بعضاً.

[53] حميد الله محمد ، الوثائق السياسية من العهد النبوي والخلافةالراشدة ، دار الإرشاد ، بيروت ، 1969م.

فقالوا: بل أنتم فقولوا أسمع- قالوا: نقول كاهن. قال: لا والله ما هو بكاهن، ولقد رأينا الكهان، فما هو بزمزمة الكاهن ولا سجعه.

قالوا: فنقول مجنون، قال: ما هو بمجنون، لقد رأينا الجنون وعرفناه، فما هو بخنقه ولا تخالجه ولا سوسته. قالوا: فنقول شاعر.

قال: ما هو بشاعر، لقد عرفنا الشعر كله، رجزه وهزجه وقريضة، ومقبوضة ومبسوطه، فما هو بالشعر، قالوا: فنقول ساحر.

قال: ما هو بساحر، لقد رأينا السحار وسحرتهم، فما هو بنفثهم ولا عقدهم.

قالوا: فما تقول أنت يا أبا عبد شمس؟ قال: والله إن لقوله لحلاوة، وأن أصله لعذق، وأن فرعه لجناة، وما أنتم بقائلين من هذا شيئاً عرف أنه باطل، وأن أقرب القول فيه أن تقولوا ساحر، جاء بقول هو سحر يفرق بين المرء وأخيه، وبين المرء وزوجته، وبين المرء وعشيرته، فتفرقوا عنه بذلك، فجعلوا يجلسون بسبل الناس حين قدموا لا يمر بهم أحد إلا حذروه إياه، وذكروا لهم أمره [54].

لو جئنا نحلل هذا الاجتماع القرشي لوجدنا فيه عدة أمور منها، أولاً: إن الإشاعات حول الدعوة والداعية لم تكن عملية عشوائية، ولكن عمل منظم مخطط مدروس.

---

[54] مصطفى مسلم ، معالم قرآنية في الصراع مع اليهود ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دمشق ،1999م.

ثانياً : أنه حتى تهمة السحر لم تحظى بالقبول الكامل منهم بل وجدت طعناً قوياً، ولكنهم مع هذا ارتضوها، لأنه يمكن إقناع الجمهور بها بشيء من المخادعة والتلبيس [55] .

ثالثاً: أن القيادة الجاهلية لقريش كانت تعلم الحقيقة كاملة، وتعلم يقيناً أن رسول الله (ﷺ) ليس كما يشيعون عنه ويفترون، ولكنه المبرئ من كل نقص وعيب .

أما عن أول هجرة في الإسلام، أن رسول الله (ﷺ) لما رأى ما يصيب أصحابه من البلاء، ولا يقدر عليه الصلاة والسلام على أن يحميهم ويمنعهم مما هم فيه، قال لهم: (لو خرجتم إلى أرض الحبشة فإن بها ملكاً لا يظلم عنده أحد، وهي أرض صدق، حتى يجعل الله لكم فرجاً مما أنتم فيه).

فخرج عند ذلك المسلمون إلى أرض الحبشة مخافة الفتنة وفراراً إلى الله بدينهم، فلما رأت قريش ذلك، أرسلت الى النجاشي [56] عبد الله بن أبي

---

[55] رقية عثمان ، دور الإشاعة والغزو الثقافي في استهداف الإسلام والشخصيات الإسلامية والتاريخية ، مكتبة ملاك ، عمان ، 2012م.

[56] النجاشي : اسمه أصحمة ملك الحبشة معدود في الصحابة رضي الله عنهم ، وكان ممن حسن إسلامه ولم يهاجر ، ولا له رؤية ، فهو تابعي من وجه ، صاحبٌ من وجه ، وقد توفي في حياة النبي صلى الله عليه وسلم ، فصلى الرسول صلى الله عليه وسلم عليه بالناس صلاة الغائب ، ولم يثبت أنه صلى الرسول صلى الله عليه وسلم على غائب سواه ، وسبب ذلك أنه مات بين قوم نصارى ، ولم يكن عنده من يصلي عليه ، لأن الصحابة الذين كانوا مهاجرين عنده خرجوا من عنده مهاجرين إلى المدينة عام خيبر . توفي في سنة تسع من الهجرة .

ربيعة وعمرو بن العاص [57] ولم يكن قد أسلم بهدايا مختلفة كثيرة، إليه وإلى حاشيته وبطارقته، رجاء أن يرفض قبول هؤلاء المسلمين في جواره ويسلمهم.

فلما كلم النجاشي في ذلك، وكانا قد كلم من قبله بطارقته وقدّما إليهم ما جاءا به من الهدايا رفض النجاشي أن يسلم أحداً من المسلمين إليهما حتى يكلمهم في شأن دينهم الجديد هذا. فجيء بهم إليه، ورسولا قريش عنده، فقال لهم: (ما هذا الدين الذي قد فارقتم فيه قومكم ولم تدخلوا به في ديني ولا في دين أحد من الملل)؟.

فكان الذي كلمه جعفر بن أبي طالب [58]، فقال: (يا أيها الملك: كنا قوماً أهل جاهلية، نعبد الأصنام، ونأكل الميتة، ونأتي الفواحش، ونقطع

---

[57] عمرو بن العاص : ابن وائل الإمام أبو عبد الله ، ويقال : أبو محمد السهمي . داهية قريش ورجل العالم ، ومن يضرب به المثل في الفطنة ، والدهاء ، والحزم . هاجر إلى رسول الله مسلماً في أوائل سنة ثمان ، مرافقاً لخالد بن الوليد ، وحاجب الكعبة عثمان بن طلحة ، ففرح النبي صلى الله عليه وسلم بقدومهم وإسلامهم ، وأمر عمراً على بعض الجيش ، وجهزه للغزو.

له أحاديث ليست كثيرة ، تبلغ بالمكرر نحو الأربعين ، اتفق البخاري ومسلم على ثلاثة أحاديث منها ، وانفرد البخاري بحديث ، ومسلم بحديثين ، وروى أيضاً عن عائشة .

توفي عمرو ليلة عيد الفطر ، سنة ثلاث وأربعين .

[58] جعفر بن أبي طالب : السيد الشهيد ، الكبير الشأن ، علم المجاهدين ، أبو عبد الله ، ابن عم رسول الله ، عبد مناف بن عبد المطلب بن هاشم بن عبد مناف بن قصي الهاشمي ، أخو علي بن أبي طالب ، وهو أسن من علي بعشر سنين . هاجر الهجرتين ، وهاجر من الحبشة إلى المدينة ، فوافى المسلمين وهم على خيبر إثر أخذها ، فأقام بالمدينة أشهراً ، ثم أمره رسول الله على جيش غزوة مؤته بناحية الكرك ، فاستشهد ، وقد سر رسول الله كثيراً بقدومه ، وحزن والله لوفاته . روى شيئاً يسيراً . وروى عنه ابن مسعود ، وعمرو بن العاص ، وأم سلمة وابنه عبد الله .

الأرحام، ونسيء الجوار ويأكل القوي منا الضعيف، فكنا على ذلك حتى بعث الله إلينا رسولاً منّا نعرف نسبه وصدقه وأمانته وعفافه، فدعانا إلى الله لنوحده ونعبده، ونخلع ما كنا نعبد نحن وآباؤنا من دونه من الحجارة والأوثان وأمرنا بصدق الحديث وأداء الأمانة وصلة الرحم، ونهانا عن الفواحش، فصدقناه وآمنا به، وتبعناه على ما جاء به من الله، فقد بغى علينا قومنا فعذبونا وفتنونا عن ديننا ليردونا إلى عبادة الأوثان، فلما قهرونا وظلمونا وضيقوا علينا، خرجنا إلى بلادك واخترناك على من سواك ورغبنا في جوارك ورجونا أن لا نُظلم عندك) [59] .

فسأله النجاشي أن يتلوا عليه شيئاً مما جاءهم به الرسول (ﷺ) من عند الله، فقرأ عليه جعفر صدراً من سورة مريم، فبكى النجاشي حتى خضلت لحيته، ثم قال لهم: (إن هذا هو الذي جاء به عيسى ليخرج من مشكاة واحدة. ثم التفت إلى رسولي قريش قائلاً: انطلقا، فلا والله لا أسلمهم إليكما، ولا يكادون).

ثم إنهما عادا فقالا للنجاشي: (أيها الملك إنهم يقولون في عيسى بن مريم قولاً عظيماً. فأرسل إليهم فسألهم عما يقولون). فقال جعفر بن أبي

عن نافع ، أن ابن عمر قال : جمعت جعفراً على صدري يوم مؤته ، فوجدت في مقدم جسده بضعاً وأربعين ما بين ضربة وطعنة . وعن ابن عباس ، قال رسول الله : ﴿ رأيت جعفر بن أبي طالب ملكاً في الجنة ، مضرجة قوادمه بالدماء ، يطير في الجنة ﴾ . يقال : عاش بضع وثلاثين سنة .

[59] محمد بن عليّ ابن محمد الشوكاني ، نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخيار (شرح منتقى الأخبار) ، دار القلم ، بيروت ، بدون تاريخ .

طالب (نقول فيه الذي جاءنا به نبينا محمد (ﷺ)، يقول: (هو عبد الله وروحه وكلمته ألقاها إلى مريم العذراء البتول).

فضرب النجاشي بيده إلى الأرض فأخذ منها عوداً، ثم قال: والله ما عدا عيسى بن مريم مما قلت هذا العود).

ثم ردَّ إليهما هداياهما، وعاد الرسل إلى قريش خائبين ،وبعد فترة من الزمن بلغهم إسلام أهل مكة، فرجعوا لما بلغهم ذلك حتى إذا دنوا من مكة بلغهم أن ما قد سمعوه من إسلام أهل مكة باطل، فلم يدخل أحد منهم إلا بجوار، أو مستخفياً. [60]

وهاجر رسول الله (ﷺ) إلى المدينة المنورة، ونجد أن الإشاعة إزدادت وتضاعفت، وصار يديرها ويسهر عليها اليهود أصحاب الخديعة والمكر والشر في العالم.

وجندوا لترويجها ألسنة السوء من معسكر النفاق المنبثين في وسط الصف الإسلامي. ولولا تماسك البيئة الاجتماعية الإسلامية، لكان لمكر هؤلاء شأن آخر، ولكن التهذيب الإسلامي للمجتمع وتأكيد الإسلام على وحدة كلمة المؤمنين، وطاعة رسول الله (ﷺ) فوّت على أعداء الله أغراضهم. [61]

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: قال رسول الله (ﷺ) : (مثل

---

[60] المصدر السابق نفسه .

[61] مصطفى مسلم ، معالم قرآنية في الصراع مع اليهود ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دمشق ،1999م.

المؤمنين: في تراحمهم ، وتوادهم، وتعاطفهم، كمثل الجسد، إذا اشتكى منه عضواً تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى).

فهذا النبي (ﷺ) عندما تزوج زينب بنت جحش [62] ، وجد هؤلاء فرصتهم التي لا تضيع أن يزيفوا الحقيقة على الجماهير. فصاروا يشيعون أن محمداً (ﷺ) تزوج من امرأة ابنه، أي أنه أتى منكراً هو ينهى عنه، والأعراف تنهى عنه ولا تقره.

لقد أحزنت رسول الله (ﷺ) هذه القالة الخبيثة، ووجد منها حرجاً في صدره حتى نهاه الله عن ذلك وأمره أن يمتثل لأمر الله بتزوجها، وأن زواجه منها ليس بأمره هو، عن أنس قال: لما انقضت عدة زينب بنت جحش قال رسول الله (ﷺ) لزيد بن حارثة: اذهب فاذكرني لها. فلما قال ذلك عظمت في نفسي فذهبت إليها فجعلت ظهري إلى الباب فقلت: يا زينب بعثني إليك رسول الله (ﷺ) يذكرك. فقالت: ما كنت لأحدث شيئاً حتى أوامر ربي عز وجل [63].

ولم يكتفوا بهذا في قصة زينب بل أشاعوا أيضاً أنها وقعت في نفسه (ﷺ)، وهي زوجة زيد، وكذبوا، إذ هو الذي زوجها من زيد، فلو كان يريد الزواج منها فما يمنعه؟.

---

[62] زينب بنت جحش بن رئاب : أمها بنت عبد المطلب بن هاشم عمة رسول الله زوجها رسول الله زيد بن حارثة فلما طلقها زيد بن حارثة تزوجها رسول الله في سنة خمس من الهجرة وكانت من المهاجرات .

[63] أخرج البخاري من حديث أنس أن زينب كانت تفخر على أزواج النبي صلى الله عليه وسلم وتقول : زوجكن أهاليكن وزجني الله تعالى من فوق سبع سماوات .

ولم تنتهي الإشاعات إلى هذا الحد، فهذا حديث الإفك حول السيدة عائشة رضي الله عنها، واتهامها في عرضها، عن الزهري قال: أخبرني سعيد بن المسيب وعروة بن الزبير وعلقمة بن وقاص وعبيد الله بن عبد الله بن عتبة بن مسعود، عن حديث عائشة زوج النبي (ﷺ) ، حين قال لها أهل الإفك ما قالوا فبرأها الله بما قالوا. وكلّهم حدثني طائفة من حديثها وبعضهم كان أوعى لحديثها من بعض وأثبت اقتصاصاً. وقد وعيت عن كل واحد منهم الحديث الذي حدثني وبعض حديثهم يُصدق بعضاً.
فأنزل الله عز وجل الآيات لبراءتها.

لقد قصدوا بذلك تشويه صورة الرسول (ﷺ) في نظر أصحابه فطعنه المنافقون في عرضه، وأي عرض! إنها ابنة صاحبه أبي بكر أحد المبشرين بالجنة، لكنهم لم ينالوا من رسول الله شيئاً فعزز الله سبحانه وتعالى موقف عائشة لما أنزل فيها قرآناً واظهر حقد الحاقدين وثبت رسول الله (ﷺ) [64].

لقد تعرض الرسول (ﷺ) لأنواع من الحرب النفسية في نفوس المنافقين المريضة، لفرض التأثير على عقول وعواطف الخصم لكي يتصرف وفقاً لما ينسجم وسياسة المستخدم ووفقاً لخططه المرسومة وتحطيم إيمان الخصم بعقيدته وتحطيم الوحدة النفسية للخصم، وهو ما حاول المشركين استخدامه ضد المسلمين .

---

[64] محمد رشاد خليفة ، توجيهات من السنة في مجال الأخلاق والأسرة ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ، 1984م.

أما عن الضغوط والإشاعة في الميدان العسكري من حياة الرسول (ﷺ) ، فبعد غزوة بدر [65] قويت شوكة المسلمين وعز شأنهم، وهابتهم العرب، وما كان اليهود ليذروا المؤمنين يحصدون ثمرة النصر كاملة ويستثمرون غلبتهم على قريش في تحصين مواقعهم النفسية، وإلقاء الرعب في نفوس أعدائهم. ومن هنا سارع اليهود الى التهوين من شأن هذا الانتصار، والتقليل من قيمته العسكرية، بل والإدعاء بهزيمة المسلمين وتفرق شملهم [66] .

كان للنصر الذي أحرزه المسلمون في بدر آثاره السيئة على نفوس اليهود والمشركين، فما أن سمعوا أنباءه قبل أن يعود المسلمون إلى المدينة، حتى حاولوا إخفاءه وعملوا على التشكيك في إمكان وقوعه، وحاولوا إقناع أنفسهم بعدم صحة ما سمعوا، فقالوا أن محمداً قد قتل وأن أصحابه قد هزموا وأخذوا يؤيدون قولهم بوجود ناقة الرسول (ﷺ) مع زيد بن حارثة، وكان الرسول قد بعثه بأخبار النصر الى المدينة. فلما تحقق خبر

---

[65] غزوة بدر الكبرى : وسببها أن النبي صلى الله عليه وسلم سمع بعير تجارية لقريش قادمة من الشام بإشراف أبي سفيان بن حرب ، فندب المسلمين إليها ، ليأخذوها لقاء ماتركوا من أموالهم في مكة ، فخف بعضهم لذلك وتثاقل آخرون ، إذا لم يكونوا يتصورون قتالاً في ذلك .وتحسس أبو سفيان الأمر وهو في طريقه إلى مكة ، فبلغه عزم المسلمين على خروجهم لأخذ العير ، فأرسل ضمضم بن عمرو الغفاري إلى مكة ليخبر قريشاً بالخبر ويستفزهم للخروج محافظة على أموالهم .

فبلغ الخبر قريشاً فتجهزوا سراعاً ، كلهم قاصدين الغزو ، حتى إنه لم يتخلف من أشراف قريش أحد ، وكانوا قريباً من ألف مقاتل .

[66] الإمام عبد الله بن حيان الأصبهاني ، أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم ، تحقيق ، أبو الفضل الغماري ، مطابع الهلال بمصر ، 1959م.

الانتصار سقط في يد الأعداء، وزادت حسرتهم لما أصبحوا عليه من الهوان والمذلة حتى قال بعضهم : بطن الارض خير من ظهرها [67] .

أما عن غزوة أحد [68] ، فقد حرصت قريش منذ نكبتها في بدر على الأخذ بثأرها من المسلمين وصممت على الاستعداد عسكرياً لإستعادة كرامتها وشرفها، وقرر زعماء قريش رصد أرباح قافلة أبي سفيان التي نجت من المصادرة قبل معركة بدر لتغطية معركة الثأر وقد قدر مبلغها خمسين ألف دينار. علاوة على ذلك فقد عمل زعماء قريش على حشد أكبر عدد ممكن من المقاتلين من أجل خوض هذه المعركة ، لذا فإنهم لم يكتفوا برجال قبيلة قريش وحدها، بل حاولوا إشراك حلفائهم معهم في القتال، فدعوا قبيلة ثقيف وعبد مناه، والأحابيش للمساهمة معهم.

وهذه الغزوة لم تخلوا من الإشاعات، ففي أثناء هذه الغزوة أشاعت قريش خبر مقتل رسول الله (ص) ، وقد كانوا قتلوا مصعب بن عمير [69]

---

[67] الإمام ابن كثير ، البداية والنهاية ، مكتبة المعارف ، بيروت .

[68] غزوة أحد : سببها أن بقية من زعماء قريش ممن لم يقتلوا في غزوة بدر ، اجتمع رأيهم على الثأر لقتلاهم في غزوة بدر ، وأن يستعينوا بعير أبي سفيان وما فيها من أموال لتجهيز جيش قوي لقتال رسول الله (صلعم) . فاجتمعت كلمة قريش على ذلك ، وانضم إليهم أيضاً ممن يسمون بالأحابيش ، واستعانوا بعدد كبير من النسوة كي يمنعن الرجال من الفرار إذا أحدق بهم المسلمون . وخرجوا من مكة وقد بلغوا ثلاثة آلاف مقاتل ثم أن النبي صلى الله عليه وسلم خرج من المدينة في ألف من أصحابه ، وذلك يوم السبت لسبع ليال خلون من شوال على رأس أثنين وثلاثين شهراً من هجرته ، حتى إذا كانوا بين المدينة وأحد انخذل عبدالله بن أبي سلول بثلث الجيش _ وعامتهم من شيعته وأصحابه _ وكر راجعاً بهم وهو يقول : ﴿ عصاني وأطاع الولدان ومن لا رأي له ، وماندري علام نقتل أنفسنا؟ ﴾ .

[69] مصعب بن عمير : السيد الشهيد السابق البدري القرشي . قال البراء بن عازب : أول من قدم علينا من المهاجرين مصعب بن عمير ، فقلنا له : ما فعل رسول الله ؟ فقال : هو مكانه ، وأصحابه على أثري . قتل

رضي الله عنه وظنوه الرسول (ص). وتركت هذه الاشاعة آثارها في نفوس الصحابة رضي الله عنهم.

ومن تحليل ما سبق يتبين لنا أن إشاعة قريش خبر مقتل الرسول (ص)، لغرض زعزعة ثقة المسلمين بأنفسهم وتخويفهم وهزيمتهم، وكما هو معلوم أن الحرب النفسية تتضمن أي عمل من شأنه إجبار الخصم أن يحول رجاله وعتاده من الجبهة النشطة استعداداً لصد هجوم لم يأت.

والمعلوم أن المشركين حاولوا زعزعة نفوس المسلمين بإشاعة مقتل الرسول (ص)، فكما قلنا سابقاً أن من أبرز أهداف الحرب النفسية تحطيم الوحدة النفسية للخصم.

فقد حاول المشركين بهذه الاشاعة تحطيم معنويات المسلمين والتشكيك في قدرتهم على المقاومة وخلق روح الاستسلام وعدم الثقة بالنفس عند المسلمين. هذا ما حاول المشركين فعله.

هذا ولقد خاض المسلمون المعركة تحت شعار أمت، أمت واستطاعوا اختراق صفوف المشركين وإجبارهم على التراجع حتى بدا لهم أن النصر قد بات في متناول أيديهم، مما شجع سرية الرماة التي كانت تحمي ظهور المسلمين فوق الجبل على مغادرة مواضعها لمشاركة المسلمين في جني ثمار

يوم أحد ، قال ابن إسحاق : وقاتل مصعب بن عمير دون رسول الله حتى قتل ، قتله ابن قمئة الليثي ، وهو يظنه رسول الله ، فرجع إلى قريش ' فقال : قتلت محمداً ، فلما قتل مصعب . أعطى رسول الله اللواء علي بن أبي طالب ، ورجالاً من المسلمين .

النصر، وبذلك اختلت خطة المسلمين الحربية مما ساعد المشركين على القيام بحركة التفاف سريعة من خلال الاستيلاء على مواضع الرماة ومحاصرة المسلمين وهكذا فقد انقلب النصر إلى هزيمة، واضطربت صفوف المسلمين وأخذوا يقاتلون من أجل إنهاء المعركة بأقل خسارة ممكنة.

نعم لقد تعرّض الرسول صلى الله عليه وسلم لكثير من الضغوط في حياته ، وليكن رسول الله قدوة لنا في التعامل مع الضغوطات التي تواجهنا في الحياة ،فهناك الكثير من الأعمال والسلوك الذي حثنا عليها رسولنا الكريم، صلى الله عليه وسلم لمواجهة ما يعترينا من ضغوط وصعاب في حياتنا.

ثالثا- الحرص على تغيير نمط حياتنا:

قد يكون من المفيد في مواجهة الضغوط النفسية، الحرص على تغيير أسلوب حياتنا اليومية بين مدة وأخرى، وذلك لكسر الرتابة، والجمود، في طريقة تعاملنا مع الأمور محاولةً لتخطي تلك الضغوط، على سبيل المثال:

1- قد نلجأ إلى ممارسة الرياضة كنشاط لم نكن نستخدمه لتغيير رتابة الحياة، أو لمواجهة الضغوط نتيجة لزيادة مطالب أفراد الأسرة، أو حتى ضغط العمل.

2- قد نعمد إلى إعادة ترتيب بعض أثاث المنزل مثلا وإدخال بعض التحسينات عليه، بإضافة نباتات داخلية، أو تغيير اللون الداخلي لبعض الغرف، أو غير ذلك محاولة لتغيير الجمود في تعاملنا اليومي.

3- قد يكون من المفيد الانخراط في العمل التطوعي لمساعدة الآخرين، مثل التطوع في العمل مع الجمعيات الخيرية، أو جمعيات النفع العام، وهذا يعد مجال رحب ومفيد، لشغل وقت الفراغ، والإحساس بالأهمية الشخصية، لإكتساب الثقة، والسعادة في التعامل مع الآخرين [70].

رابعا- حُسن التعامل مع المشاكل المفاجأة:

هناك بعض الضغوط التي تواجهنا بشكل مفاجيء، ويكون من الصعب علينا تجنبها، كموت شخص عزيز، أو الإصابة بمرض، أو خسارة تجارية، أو فشل في الحياة الزوجية، أو رسوب بأحد المواد الدراسية، وغيرها من الأمور، هنا يكون من المفيد والواجب علينا أن نستعين بالله، سبحانه وتعالى، لتخفيف المعاناة، وأن نحاول الاستبصار بطبيعة المشكلة لكي نعيها جيداً، وأن نحاول الاستفادة من الآخرين من أفراد أسرتنا أو أصدقاءنا لمواجهة الأمر، وهذا سوف يكون له أثر كبير في تخفيف المعاناة، والشعور بالمواساة [71].

خامسا- التعامل الحذر مع الظروف الصعبة:

العمل على التعامل الحذر مع الظروف التي قد تسبب ضغوطاً نفسية، ومحاولة تجنب تلك الظروف أو التقليل من أثرها. ويُعد أسلوب الاسترخاء، ومحاولة تذكر اللحظات السعيدة، والبُعد عن كل ما من شأنه

---

[70] د- محمد عبد المجيد اسبيتان ، الضغط النفسي أثره ، وعواقبه ، دار أيلة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009م.

[71] د- فيصل خليل فيصل ، البناء النفسي المميز في بناء شخصية الإنسان ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1976م.

تكدير خواطرنا، أسلوباً ناجحاً للتقليل من أثر الضغوط النفسية، وإكساب النفس شحنة إيجابية تساعدنا على تخطي الكثير مما يعكر صفو حياتنا [72].

سادسا- التحدث مع من تحب وتثق به:

من الأمور المهمة والمساعدة على تخفيف أثر الضغوط النفسية، إتباع أسلوب التحدث مع الآخرين الذين تربطنا بهم علاقات طيبة وحميمة كأسلوب جيد لتبادل وجهات النظر، والإستفادة من تجاربهم. في واقع الأمر، غالبا ما يكون هناك أمور مشتركة بين بعضنا البعض، وهذه الأمور المشتركة تساعدنا كثيراً على معرفة أننا لسنا وحدنا الذين نواجه هذه الضغوط. فما يواجهه الطالب في المرحلة الثانوية مثلا من ضغوط الحصول على معدل يؤهله لتكملة مشواره الأكاديمي، هناك آلاف الطلاب الذين يواجهون الأمر نفسه، ومن المفيد حقاً أن يكون هناك فرصة للتحاور مع أحد الطلاب الآخرين الذين يمرون بالضغوط نفسها كمحاولة للتفكير في كيفية التغلب على هذه الضغوط، أو الاستفادة من أساليب معينة جربت وثبت نجاحها [73]. وهذا الأمر ينطبق على المرأة التي تعاني من ضغوط العمل، والعناية بالمنزل، وفي كيفية المحافظة على العلاقات الاجتماعية، بحاجة إلى من تتكلم معها، وتشاركها أفكارها، وخبراتها، للوصول لأفضل الطرق في التعامل مع هذه

---

[72] مصطفى سويف ، مقدمة في علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1988م.

[73] د- محمد رمضان محمد ، الأختبارات التحصيلية والقياس النفسي والتربوي ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1986م.

الضغوط، والقدرة على تخطيها بدون أضرار. والأمر ليس بعيداً عن المسؤول الذي أثقلت كاهله كثرة المسؤوليات، وقلة الأوقات، بحاجة أيضاً إلى من يشاطره تجاربه، ووسائله التي اتبعها للتقليل من تلك الضغوط، وكيفية التكيف معها [74] .

اثنا عشر :نصائح للتَعَامُل مع الضغط النفسي :

إن أساليب التعامل مع الضغوط بنوعيها الشعورية (التي يتحكم بها الإنسان) واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان، ومن تلك الأساليب:

التصدي للمشكلة، طلب الإسناد الاجتماعي، ضبط النفس، التجنب، الخيال والتمني.. الخ.

أما الأساليب اللاشعورية فهي: التبرير، النكوص (الارتداد)، الإسقاط، الاستدخال، الكبت، التكوين العكسي (الضدي)، العزل.. الخ [75] .

إن إنسان هذا العصر، يعيش الضغوط بأشكالها، لذا سمي عصرنا بعصر الضغوط، وفي هذا الموضوع نوجه دعوة صادقة للوقوف مع الذات

---

[74] د- حسن مصطفى عبد المعطى ، الأسرة ومشكلات الأبناء ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

[75] د- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1994م.

ومشاهدتها عن قرب، ليرى الإنسان ما له وما عليه، ليبدأ من الآن إصلاح ما يمكن إصلاحه وإيقاف الاستنزاف باللجوء إلى الأسلوب الذي يناسب حالته النفسية والشخصية قبل أن يصل إلى حالة الانهيار [76].

•لا تقلق نفسك حول الأشياءِ التي لا تَستطيعُ السَيْطَرَة عليها، مثل الطقسِ.

•هيّئْ نفسك قدر ما تستطيع للأحداثِ التي تعرف أنها مسببة للضغط النفسي، مثل مقابلة للحصول على عمل.

•حاولْ النَظْر إلى التغييرِ كتحدي إيجابي، ولَيسَ كتهديد.

•اعمل على حَلّ النزاعاتِ أو الخلافات مَع الناسِ الآخرينِ.

•أطلبْ المساعدةِ مِنْ الأصدقاءِ أو العائلةِ أو الناس المحترفين.

•حدد أهدافاً واقعية في البيت وفي العمل.

•تمرن بصورة منتظمة.

•تناول وجباتَ طعام متوازنةَ وأحصل على النومِ الكافي.

•تأمّلْ.

•ابتعد عن الضغوطات اليومية بالالتحاق بالرياضة الجماعية والمناسبات الاجتماعية والهوايات.

[76] فرج طه ، وآخرون ، معجم علم النفس والتحليل ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987م.

لماذا تكون التمارين مفيدة؟

التمرن طريقة جيدة للتَعَامُل مع الضغط النفسي لأنها طريقة صحّية للتَخلص من الطاقةَ المكبوتةِ والتَوَتّرِ، وهي أيضاً تساعدُك في الحصول على قوام أفضل يَجْعلُك تَشْعرُ بالتحسّن عموماً.

خطوات التنفّس العميقِ:

1-أستلقيْ على سطح مستوي.

2-ضع أحد يَدّيك على بطنك ، أعلى سرتِكَ بقليل .

3- ضعْ اليَدَّ الأخرى على صدرِكِ.

4- تنفس ببطء وحاول أن تجعل بطنك ترتفع قليلا.

5- أحبس أنفاسكَ لمدّة ثانية واحدة.

6- تنفسْ ببطء جاعلا الهواء يخرج إلى الخارج، وأجعل بطنك ترجع إلى مكانها الطبيعي.

ثالث عشر :استراتيجيات للتغلب على الضغط النفسي:

فى المرض النفسي يشعر المريض بالحيرة، وحيرة المريض تنبع من وجود اضطراب في أحاسيسه وأفكاره . وكذلك تشعر أسرة المريض بالكثير من التساؤلات حول المرض وأسبابه وعلاماته وطرق علاجه ومستقبل المريض.ويأتى المريض وأسرته إلى الطبيب النفسي محملين بالكثير من التساؤلات ، وإذا لم يستطع الطبيب إعطائهم الوقت الكافى للرد على تساؤلاتهم ، فإن ذلك يؤدى إلى زيادة حيرة المريض وأسرته ، وكذلك قد

يؤدى الأمر إلى إنتكاس المرض بسبب عدم معرفة المريض وأسرته أهمية العلاج والفترة اللازمة لتحسن المرض بهدف الوصول للشفاء الكامل بإذن الله [77].

أما عن أولى هذه الاستراتيجيات :

أ- الرياضة:

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة لعقلك بمقدار ما هي جيدة لجسمك. فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب. فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك. ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى.وفضلا عن ذلك، فإن التمارين والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لإكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف.

ب- النوم:

النوم يعطي الجسم استراحة من التمرين البدني ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني. ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة.

لا يوجد عدد ساعات مثالي للنوم. فالناس الأصحاء ينامون وسطيا من 7 إلى 9 ساعات يومياً، ولكن عدد ساعات النوم التي يحتاج الناس إليها

---

[77] د- أحمد عثمان ، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي ، وطرق الوقاية منها ، دار الفيصل للنشر والتوزيع ، بغداد ، 1988م.

تختلف كثيراً. وعموماً، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشبان الصغار، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص في العمر المتقدم.

الحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوباً على أمره؛ وهو سيخفض فعالتك ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسي.

ستعرف مدى صحة نموذج نموك إذا استيقظت نشيطا ومتجدد القوى.

جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك:

1.ضع جدولا منتظما تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ ،على أن يكون هذان الزمنان في الوقت ذاته كل يوم، كما يجب تجنب الغفوات القصيرة نهاراً.

2.تأكد من كون فراشك مريحاً، ولا تستخدمه إلا للنوم. واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التلفاز، واجعل استخدام فراشك مقتصراً على النوم فقط.

3.تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة. ويجب أن تكون أيضاً ذات تهوية جيدة ويحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.

4.مارس الكثير من التمارين الرياضية نهاراً.

5. كُل بشكل صحيح. وتجنب الكافين والكحول. ولا سيما في الأوقات المتأخرة من الليل. وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة في وقت الذهاب إلى النوم فاجعلها خفيفة.

6. إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجعاً في الفراش، تتقلب من جانب إلى آخر؛ إنهض وقم بأي عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.

رابع عشر : نظم أسلوب حياتك بحيث تقلل الضغط النفسي:

ضع أهدافاً وتوقعات حقيقية متجنباً الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان إحترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط [78].

كن مرنا. فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسي، تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة وإترك بعض المساحات في جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحمله.

اضبط خطواتك. أعط نفسك وقتا كافياً لإنجاز أهدافك. وبدّل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء. خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ [79].

---

[78] أحمد ماهر ، إدارة الذات ، الدار الجامعية للنشر ، الإسكندرية ، 2005م.

[79] رشاد عبد العزيز موى ، دراسة لأثر بعض المحددات السلوكية على الدافعية للإنجاز ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1990م.

خذ إجازات، سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم بجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكنا. وفي المنزل ارفع سماعة الهاتف وتمتع بقليل من الأمن والهدوء.

فتش عن التنوع سواء في العمل أو في اللهو. فالروتين يمكن أن يكون مطمئناً ومريحاً، ولكن التنوع سوف يبقيك في حالة إثارة، وحماس وتجدد. ومن تلك الأهداف ما يلي :

أ- ضع الناس في قمة أفضلياتك:

يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسي أو المصدر الأثبت للدعم.

وكان الفيلسوف الكبير جان بول سارتر[80] قد كتب مرة يقول أن جهنم هي الناس الآخرون. وفي الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن

---

[80] جان بول شارل ايمارد سارتر: 1905 – 1980 ،هو فيلسوف وروائي وكاتب مسرحي، كاتب سيناريو و ناقد أدبي وناشط سياسي فرنسي. بدأ حياته العملية استاذاً. درس الفلسفة في ألمانيا خلال الحرب العالمية الثانية .حين احتلت ألمانيا النازية فرنسا، انخرط سارتر في صفوف المقاومة الفرنسية السرية.

بعد الحرب أصبح رائد مجموعة من المثقفين في فرنسا. وقد أثرت فلسفته الوجودية، التي نالت شعبية واسعة، على معظم أدباء تلك الفترة. منح جائزة نوبل للآداب عام1964 .تميزت شخصياته بالانفصال عنه وبدت وكأنها موضوعات جدال وحوار أكثر منها مخلوقات بشرية، غير أنه تميز بوضع أبطاله في عالم من ابتكاره.

لم يكن سارتر مؤلفاً مسرحياً محترفاً، وبالتالي فقد كانت علاقته بالمسرح عفوية طبيعية. وكان بوصفه مؤلفاً مسرحياً، يفتقر أيضاً إلى تلك القدرة التي يتمتع بها المحترف بالربط بين أبطاله وبين مبدعيهم. كما كان يفتقر إلى قوة التعبير الشاعري بالمعنى الذي يجعل المشاهد يلاحق العمق الدرامي في روح البطل الدرامي.

تميزت موضوعات سارتر الدرامية بالتركيز على حالة أقرب إلى المأزق أو الورطة. ومسرحياته ﴿ الذباب﴾ ﴿ اللامخرج﴾ ﴿المنتصرون﴾ تدور في غرف التـعذيب أو في غرفة في جهنم أو تحكي عن طاعون مصدره الذباب.

ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو الكثيري المتطلبات. تعلم كيف تعاملهم. واستمع باهتمام إليهم محاولا أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم. وعوضا عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية وحاول تفتيتها بقولك على سبيل المثال (يبدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟). ابق هادئا، ولكن لا تتراجع دائماً. وعوضاً عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمي حقوقك ومصالحك [81].

تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود. فالأصدقاء هم طب جيد. ارع علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء. وتذكر أن العزلة الاجتماعية هي عامل خطر رئيس من العوامل المسببة لمرض القلب [82].

ب- لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:

تستطيع أن تهرب ولكنك لا تستطيع أن تختبئ. فإستخدام المواد هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك. وعوضاً عن ذلك، فإن

وتدور معظمها حول الجهد الذي يبذله المرء ليختار حياته وأسلوبها، كما يرغب والصراع الذي ينتج من القوى التقليدية في العالم التقليدي الذي يوقع البطل في مأزق ويحاول محاصرته والإيقاع به وتشويشه.

وإذا كان إدراك الحرية ووعيها هي الخطوة الأولى في الأخلاقية السارترية فإن استخدامه لهذه الحرية وتصرفه بها - التزامه- هو الخطوة الثانية. فالإنسان قبل أن يعي حريته ويستثمر هذه الحرية هو عدم أو هو مجرد (مشيىء) أي أنه أقرب إلى الأشياء منه إلى الكائن الحي. إلا أنه بعد أن يعي حريته يمسي مشروعاً له قيمته المميزة.

وقد ساهم أيضا في إعطاء الجزائر استقلالها ووقف امام حركة بلاده الاستعمارية وكان قوله المشهور السلام هو الحرية.

[81] المصدر السابق نفسه .

[82] عزت حجازي ، الشباب العربي ومشكلاته ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1985م.

مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية بوساطة الكحول أو المخدرات. ليس النيكوتين أفضل؛ فلا تتحول إلى التبغ لكي تنقذ نفسك من الضغط النفسي؛ فلن يتلاشى شيء في الدخان سوى صحتك. وحتى الكافين سوف يقوي مشاعر الضغط النفسي بتسريعة قلبك وعقلك.

ولمقاومة الضغوط النفسية عليك إتباع ما يلي:

1. الانتباه إلى الانذارات التي يرسلها الجسم وعدم كبتها لأنها تدل على أن الوضع غير سليم أو متوازن.

2. تعلم إتخاذ القرارات وهذا أمر ليس بالسهل، فيجب أن نتعلم سُبل البحث عن الأولويات وإتخاذ القرارات.

3. التعبير عن الذات بصورة كافية، بمعنى أن نعرف كيف نقول لا عندما ينبغي ذلك.

4. البحث عن المرح ضمن الوضع القائم والاستفادة منه وعدم محاولة زيادة الضغط عن طريق التأسف على الذات.

5. إعطاء الوضع قيمة ،كدليل على قوة الأنا الداخلية بحيث يتجه الوضع الضاغط في اتجاه إيجابي عن طريق التوفيق بين نشاطات وواجبات كثيرة شرط أن يكون هذا الانسجام حقيقياً لا وهمياً يخفي التعبير عن وضع مزعج.

6. الحوار مع الآخرين بدلا من السكوت عن أمر يزعج مما يزيد من حدة الضغوط.

ج- الإسترخاء:

1- الاسترخاء، هو فن إستعادة الإنسان لتوازنه وراحته وحيويته وهدوئه ، أنه فن حماية الإنسان لنفسهِ من إتخاذ القرارات الخاطئة والمتسرعة ،وأهم ما في الاسترخاء هو أن يخضع كلياً لسيطرتك.

لقد مارس الإنسان فن الاسترخاء منذ آلاف السنين، واتخذه علاجاً لحالات الإجهاد والقلق والتوتر، ولتجنب العديد من الأمراض وقد تم اكتشاف العلاقة التي تربط بين الإجهاد والتوتر الناتج عن التعب الجسدي والقلق النفسي والعديد من الأمراض [83].

2- إن التحكم في عضلات الجسم وإراحتها يطلق عليها الاسترخاء وهو فن يستطيع كل شخص أن يمارسه لأنه لا يتطلب جهداً ولا أداء تمارين مرهقة.

3- يجب ألا تخلط بين الاسترخاء من جهة، والتصور الذاتي من جهة ثانية.

4- ينبغي ألا يفهم من كلمة استرخاء معنى التمدد على نحو متكامل، أو يظن أن المقصود منها مجرد السكون، وعدم الإتيان بأية حركة.

فالمقصود من الاسترخاء الراحة بعد المجهود، أو بالأحرى الراحة الواعية بعد المجهود الواعي.

[83] د- ليلى السباعي ، التوتر وفن الإسترخاء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008م.

ويرى أستاذ الرياضة «ستينز» أن المقصود من الاسترخاء استسلام الجسد استسلاماً تاماً لقوانين الجاذبية، واستسلام العقل للطبيعة، بحيث تتحول الطاقة كلها إلى تنفس ديناميكي عميق.

فلدى استرخاء العضلات الإرادية استرخاءً تاماً، تتحول الطاقة في الحال، إلى الأجزاء اللاإرادية، وهكذا فالاسترخاء هو في الحقيقة ما كان متعلقاً بالعضلات الإرادية والدماغ [84] .

إنّ هذا التحول الأساسي للطاقة بالفعل الإرادي، هو الذي ينجم عنه التوازن الضروري لتجديد النشاط واستعادة القوة والحيوية.

أن أول تمرين ينصح به كنقطة بداية، في سبيل التحكم التام بالجسم، هو أشبه ما يكون بصورة رجل مضطجع عديم الحيلة، وكأنه يصطنع الموت ويتظاهر به وهذه الطريقة نقلها «أنجل» من كتاب ألماني قديم وهي طريقة استرخائية مفيدة جداً، حيث يستلقي فيها الإنسان على ظهره بعد نزع الملابس الضيقة عن جسمه، فيمد رجليه متوازيتين ،وكذلك يمد يديه إلى جانب جسمه وهما في وضع نصف إنقباض ويوجه الإنسان تفكيره إلى أحداث (استرخاء) في قدميه، ثم ساقيه، ففخذيه وساعديه وعضديه، وكذلك صدره ورقبته وعضلات وجهه بالتوالي، ساحباً كل قوة إرادية عصبية وكل جزء مفكر من الدماغ ومن أطرافه المتطرفة ويتنفس أثناء ذلك

---

[84] سيد محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية محدادتها قياسها – نظرياتها ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1987 م.

التجانس، وإذا ما تم الاسترخاء في عضلات جسمه كلها، يظل قابعاً في هذا الموضوع لمدة عشر ثوان وينتهي بذلك التمرين [85].

إن الاسترخاء يعطي الكمية القصوى من القوة المجددة في أقل مدة ممكنة ،والاسترخاء الناجح تفوق قيمته، قيمة النوم، وهو المبدأ الرئيس للراحةِ التي تنشط المراكز العصبية، وتسترد القوى المبعثرة، وتجمع شملها، فتنشط الجسم كلهُ [86].

فوائد الاسترخاء:

1- يفيد الاسترخاء في مقاومة التعب شريطة أن تتعلم كيف ترخي العضلات المتعبة المتوترة وكيف تريحها.

2- الاسترخاء سلاح ضد الإجهاد والتوتر الذي يهدد الجسم. فالتحولات الكبيرة التي تطرأ على حياة الإنسان عند تعرضه للنقد الجارح مثلاً أو لصدمة ما، تسبب رد فعل مجهد للجسم، ورد الفعل هذا يمكن السيطرة عليه من خلال الاسترخاء. فاسترخاء العضلات يعني بالتالي استرخاء الدماغ.

3- تهدئة الآلام والأوجاع وتقليلها، خلافاً للتوتر الذي يزيدها.

---

[85] د- ليلى السباعى ، التوتر وفن الإسترخاء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008م.

[86] نازلي مصطفى منصور ، الامل في التأمل- تغلب على ضغطك النفسي و العصبي – منشأة المعارف، الاسكندرية ، 2007م.

4- الحركات الرياضية الرشيقة تنتج عن السيطرة على العضلات، والتوتر يعرقل أدائها ويضيع فرص الاستمتاع والنجاح.

5- الاسترخاء عون للإنسان في علاقته مع الناس، فالشخص الهادىء والذي لا يثور بسرعة ويُحسن الإصغاء والتفهم أفضل ومحبب للناس أكثر من الشخص كثير الصراخ المنفعل دائماً، الذي هو أقل حظاً في كسب محبة الناس والحصول على المكاسب والحقوق [87] .

كيفية الاسترخاء:

عندما تقوم بعمل برنامج ليومك وتقسيم ساعاته خصص عشرة دقائق للاسترخاء ربما بعد الغذاء أو بعد طعام العشاء، أو في أي وقت آخر يلائمك وخلال هذه العشرة دقائق أجلس دون أن تقوم بأي عمل. فقط توقف عن أي عمل، تنفس بعمق واترك جسمك يسترخي، واجعل ذهنك لوحة بيضاء، خالية من أية تفكير إلى أبعد قدر ممكن، ولسوف تجد حيويتك متجددة بعدما تجعل من ذلك عادة يومية تقوم بها [88] .

---

[87] ينظر المصادر التالية :

- د- ليلى السباعي ، التوتر و فن الاسترخاء ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2008م.
- دالاس دلابين ، بيرت جرين ، مفهوم الذات اسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1968م .
- د- حامد زهران ، التوجيه و الارشاد النفسي ، عالم الكتب ،بيروت ، 1977م .
- [88] د- ليلى السباعي ، التوتر و فن الاسترخاء ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2008م.

التنفس العميق (الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة):

إنك بدون التنفس لا تستطيع الحياة، والتنفس العميق سبب هام من أسباب الراحة والاسترخاء، إنه الخطوة الأولى نحو الصحة الجيدة والعافية.

عندما تسترخي وتتنفس نفساً عميقاً فإن الهواء الذي يصل إلى الرئتين يقوم بتنقية الدم، وتذكر أن دمك هو جدول جمال حياتك وشبابك الدائم .

إجعل التنفس العميق رياضة نظامية. استلقِ على سريرك أو على أريكة أو على الأرض أو وأنت واقف في الهواء الطلق ومارس عملية الشهيق والزفير بهدوء لبضع دقائق، وإنك بذلك تمد كل عضلة وكل عصب وكل عضو من أعضاء جسمك بكمية جديدة من الأوكسجين وسوف تحصل على النشاط والحيوية والهدوء.

ومن الأفضل أن تكون الغرفة التي تمارس فيها الاسترخاء مظلمة، وإذا تعذر ذلك فما عليك إلا أن تضع قناعاً على عينيك، ويجب أن تكون الغرفة هادئة، وإذا تعذر الهدوء فعليك أن تضع سادات خاصة في أذنيك وابدأ عملية الاسترخاء.

أوحي إلى نفسك كل ليلة بأنك ستستيقظ في الصباح مرتاحاً نشيطاً وعليك أن تثق بأنك سترتاح وتستيقظ نشيطاً، إن عقلك الباطن لن يخذلك في ذلك

.إن السعادة الحقيقية في الحياة تكمن في القدرة على المزج الصحيح بين العمل والاسترخاء [89] .

حالة الاسترخاء مع التصور(تجارب الألم):

يجب قبل الشروع في التصور؛ الوصول إلى حالة الاسترخاء. وإن الاسترخاء بحد ذاته مخفف للألم، وذلك لأن تقلص العضلات يسبب ألماً لأنه يؤدي على الأغلب إلى إفراز مادة تسبب الألم، ولأن حالة الاسترخاء مع التصور تزيد من توقع النجاح وهو ما يلعب دوراً مهماً جداً في هذه العملية ،وحيث أن الألم مرتبط بالعواطف، لذا فإن كان التوقع سلبياً يصبح الألم صعب المقاومة، إذاً عليك أن تؤمن بكل قلبك بالنجاح لكي تناله.

والطريقة هي التي تتصور الألم، إنساناً أو مخلوقاً آخر، بعدها تتكلم معه وتسأله أسئلة مختلفة، وحتى يمكن أن تسأله كيف تتخلص منه. فالذي تفعله هو أن يتعامل القسم الأيمن من دماغك بخلق الصورة أولاً، ثم بالكلام معها ثانياً ،كما يحصل في الأحلام .

الإسترخاء التدريجي للعضلات :

- إجلس أو تمدد بوضع مريح وإغمض عينيك .
- دع فكّك يسترخي، وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.
- إفحص جسدك ذهنياً ، بدءاً من أصابع قدميك وببطء نحو رأسك . وركز

---

[89] إبراهيم وجيه محمود ، القدرات العقلية ، خصائصها و قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985م .

على كل منطقة على حدة ، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجياً.

- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك ، عدّ حتى الخمسة ، ثم إرخها وإنتقل إلى المنطقة التالية.

التخيل البصري:

- دع الأفكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أيّ منها . أوحِ إلى نفسك بأنك مسترخٍ وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء.

- فور إسترخائك ، تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أخّاذ.

- بعد 5 إلى 10 دقائق ، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً .

التنفس باسترخاء :

مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخٍ

في البداية ، مارس ذلك وأنت مستلقٍ على ظهرك ، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن . وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ، تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف .

- إشهق من أنفك وازفر من فمك.

- ركّز على تنفسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيّاً من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.

- ازفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.

- تنشق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة ، ما يعادل ثانية بين كل رقم ومع

لتنشق بلطف ، مدد بطنك قليلاً حتى يرتفع حوالي 1 إنش (ويجب أن شعر بالحركة من خلال يديك) . ولا ترفع كتفيك أو تحرّك صدرك أثناء ذلك.

- مع التنفس ، تخيّل بأن الهواء الدافيء ينساب في جميع أجزاء جسدك.
- استرح لثانية بعد التنشق.
- ازفر ببطء وأنت تعد حتى الأربعة . وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء ، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.
- استرح لثانية بعد الزفير.

الفصل الثاني

العلامات

المحتملة للضغط النفسي

أولا : القلق:

(هو شعور مؤلم من الهم والغم والخوف بصورة مستمرة معظم ساعات اليوم والأشهر. وتشمل الأعراض، التوتر، والشد العضلي، والشعور الدائم بالإعياء والإرهاق، وضعف التركيز، واضطراب النوم. وكل هذه الأعراض تؤثر سلباً على أداء الشخص مهنياً واجتماعيا وأسرياً. وأكثر ما يؤلم المصاب اجترار لأفكار وذكريات سابقة مؤلمة، وتوقعات متشائمة عن المستقبل، وهموم قد تتعلق بالصحة أو العمل أو المال أو العلاقات الأسرية والاجتماعية [90]. وهي تكون مصدر إثارة متواصلة للجهاز العصبي اللا إرادي الذي بدوره يؤدي إلى حالة قلق مستمرة. وإثارة الجهاز العصبي اللاارادي المستمرة قد تعرض الشخص مستقبلاً للأمراض النفس جسدية كالصداع النصفي وقرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم أو السكر) .

ويعرف أيضاً :(شعور طبيعي نشعر به جميعاً تحت ظروف نفسية معينة أو عندما نشعر بالخطر بغض النظر عن كون هذا الخطر حقيقي أو وهمي. وليس القلق شعوراً طبيعياً فقط ، بل هو أيضاً أسلوب حيوي ودفاعي، فهو يجعل الفرد يقظاً وحريصاً وأعراض القلق تقوم بالتنبيه للخطر حتى يمكن تجنبه، وكثيراً ما يكون القلق ضرورياً حتى يكثف الإنسان طاقاته ومجهوداته

---

[90] ينظر المصادر التالية :

- فؤاد أبو حطب ، القدرات العقلية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط5 ،القاهرة ، 1996م .
- محمد عماد الدين إسماعيل ، الشخصية والعلاج النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1959 م.

من أجل إحراز الفوز أو النجاح مدفوعاً بخوفه من الفشل والهزيمة، وقد يزيد القلق فيجتاز حد التحفيز ويصبح عائقاً يحول بين الانسان وقدرته على التصرف ويسمى حينئذ بالقلق المرضي، وبعض منا بحكم تركيبته النفسية أو تربيته أكثر عرضة من الآخرين ليكون فريسة هذا القلق الذي قد يعاني منه بصورة مستمرة أو يأخذ شكل نوبات حادة ناتجة من التعرض لمواقف أو مخاوف معينة) [91].

أنواع القلق:

أ- الهلع:

وهو قلق نفسي حاد يتميز عن غيره من الأنواع بشدة الأعـراض وحـدوثها فجأة دون سابق إنذار، مع الشعور بأن المريض سوف يموت في هذه اللحظة ،وقد تتطور الحالة إلى تجنب المواقف التي حدثت فيها أعراض الهلع، فمـثلاً إن حدثت في الشارع يتجنب المريض الخروج إلى الشارع، حيث تسيطر عليه فكرة أن الموت سيدركه ولن يكون هناك منفذ له.

- الأعراض الأساسية هي:
- ضربات قلب سريعة وعنيفة.
- تصبب العرق.
- ارتعاش الأطراف.

---

[91] محمود عبد الحليم المنسي وآخرون ، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي ، والتربية الصحية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، 1999م.

- عدم القدرة على التنفس بشكل طبيعي.
- إحساس بالاختناق.
- غثيان وألم بالبطن .
- دوار وشعور بعدم توازن.
- الشعور بعدم القدرة على التحكم وأن المريض سيفقد عقله أو يموت.
- تنمل (خدر) في الأطراف.
- رعشة فجائية وحدوث نوبات سخونة بالجسم.

بما أن هذه الأعراض تحدث فجأة وبدون سبب محدد فإن أغلب المرضى يشعرون كأنها ذبحة صدرية .

ب - الخوف الشديد:

جميعنا نشعر بالخوف في بعض الأحيان، ولكن الخوف الشديد المرضي يكون المريض نفسه مدرك بعدم جدواه، أنه لا يستحق هذا الكم من الخوف، ولكنه لا يستطيع التحكم في هذا الخوف، وعادة ما يكون الخوف مرتبطاً بأشياء معينة أو أنشطة محددة أو أحياناً مواقف بعينها، قد يكون هذا الخوف بدرجة عالية بحيث يجعل الإنسان يتجنب هذه المواقف أو الأماكن مما يؤثر بصورة سلبية على حياته العملية [92] .

فمثلاً إذا كان الخوف من التحدث أمام الأغراب أو أشخاص لا

---

[92] صالح حسن الداهري ، الشخصية والصحة النفسية ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، 1999م.

يعرفهم الإنسان ويؤثر بصورة سلبية على حياته الاجتماعية مما يؤدي به إلى الانطواء.

ج ـ كرب ما بعد المآسي :

وهو نوع من الاضطراب النفسي الذي يحدث لهؤلاء الذين يتعرضون إلى حدث في حياتهم، حيث تكون حياتهم وشعورهم بالأمان معدوم مثل إختطاف طائرة أو الزلازل أو حرائق في المنزل [93].

- ويتميز هذا المرض بشعور المريض بأنه:
- فاقد للشعور ولا يستطيع أن يتعايش مع الأحداث حوله.
- دائم التفكير في الحادث الذي تعرض له وكأنه يمر به مرة أخرى.
- شعور بالقلق الدائم وعدم الأمان وكأنه كارثة أخرى سوف تحدث.

عادة ما يصاب هؤلاء المرضى بالاكتئاب النفسي الحاد، وهؤلاء المرضى بحاجة إلى العلاج النفسي فور وقوع الحادث حتى يتمكنوا من إجتيازه بأقل خسائر نفسية.

د – القلق النفسي العام:

وهو حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة، لا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية.

---

[93] محمد أحمد النابلسي ، العلاج الأسري وتياراته (الثقافة النفسية المتخصصة) . العدد 47 – المجلد 12 ، مركز الدراسات النفسية – الجسدية ، 2001م.

يكون هنا المريض في حالة قلق – عصبية – كثير الإهتمام بالأمور الصحية والعائلية – دائم التوقع للسيئ ويستثار من أقل مؤثر خارجي أو داخلي – له ردود أفعال عصبية وعنيفة غير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي.

ولا يُشخص الضغط النفسي والتوتر، كأمراض حقيقية بقدر ما يرشحان الإنسان لنشوء الأمراض، حيث تنهك المقاومة النفسية وينتقل الإنسان من خانة التوتر النفسي إلى خانة المرض النفسي.

فالجهاز النفسي مرتبط جسديا بالجهاز العقلي، أي الدماغ بشكل مباشر، وهذا يعني أن العمليات النفسية هي عمليات دماغية عقلية بحتة. وبما أن الدماغ هو أكثر الأجهزة التي تتعرض للضغط في الجسد، لذلك فإن إمكانية المحافظة عليه من الضغوطات تكاد تكون مهمة مستحيلة. فالإنسان يمكن أن يتدارك بعض تلك الضغوط أو المشاكل، كما يمكن أن يبرمجها أو يتحاشاها أو يخفف منها، لكن من المستحيل أن يستطيع نفيها تماما [94].

علاج القلق :

تنصح د. أندروس مريض القلق قائلة، ضع القلق في حجمه الطبيعي، وأفصل تماماً بين المخاوف الحقيقية للحدث الذي تعرضت له، وبين هواجسك وخيالاتك التي تعظم دائماً الخطر وقد تحوله إلى كارثة، تعلم كيف تسيطر على المخاوف التي تستطيع أن تسيطر عليها.

---

[94] كمال محمد دسوقي ، ذخيرة علوم النفس ، مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1990م.

أما المخاوف الأخرى التي لاتقدر على إبعادها، فحاول أن تتقبلها واسأل نفسك دائماً، ماهي المخاوف التي يمكن أن تسيطر عليها، وما الذي لاتقدرعلى تغييره؟.

وبإجابتك الصادقة مع نفسك يمكن القيام بما هو مطلوب.

غالبا ما تكون بحاجة إلى أسرة تحويك، أو صديق تفضي إليه بمخاوفك وقلقك ومشاعرك المضطربة، ويساعدك على التحدث في مشكلتك، وإذا زاد القلق، فعليك بزيارة متخصص معالج ليبدأ بإعطائك أدوية خاصة بالقلق [95] .

ثانياً :الكآبة :

ينتشر في العالم بشكل سريع، لقد كان معروفاً أن نسبة إنتشاره في المجتمع هي من 3% إلى 6%، لكن ترشيحات منظمة الصحة العالمية توقعت بعد العام 2010 أن ما نسبته 20% من المجتمع البشري سيعانون من الكآبة.

والكآبة، لها علاقة وطيدة بالإحساس بالفقدان، وهذا الأمر لا يرتبط بالأشخاص وحدهم، بل بنمط الحياة الحديثة، أو خسارة نوع معين من الحياة الماضية [96] .

[95] د- نمر غيث البركة ، القلق أسبابه وآثاره وطرق الوقاية منها ، دار الفيصل للنشر والتوزيع ، بغداد ، 1986م.

[96] محمد عثمان نجاتي ، علم النفس والحياة ، دار القلم ، الكويت ، 1992م.

إن أمراض القلق والكآبة لهما حصة الأسد في العيادات الخارجية، لاسيما في القطاع النفسي الخاص، ومن اللافت إلى أن أكثر الأمراض النفسية إنتشاراً في الوقت الحالي هو العصاب، وهي اضطرابات يكون القلق النفسي فيها هو العامل المشترك، وهو القلق العام، كما يوجد الاكتئاب العصابي وأمراض الوسواس
القهري [97] ، والرهاب أي ما يسمى "بالفوبيا" [98]، وهذه هي أكثر الأمراض النفسية إنتشاراً في الوقت الحالي.

---

[97] الوسواس القهرى : هو نوع من التفكير -غير المعقول وغير المفيد- الذى يلازم المريض دائماً ويحتل جزءاً من الوعى والشعور مع إقتناع المريض بسخافة هذا التفكير مثل تكرار ترديد جمل نابية أو كلمات كفر فى ذهن المريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليه تفكيره بما يتعب المصاب .
وقد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسان فترة من فترات حياته، ولكن الوسواس القهرى يتدخل ويؤثر فى حياة الفرد وأعماله الإعتيادية وقد يعيقه تماماً عن العمل .
نسبة هذا المرض حوالي 2% وهذا يعني أنه يعاني حاليًا واحد من كل خمسين من الناس من هذا المرض ، وربما كان ضعف هذا الرقم قد عانوا من هذا المرض المرضي في فترة ما من حياتهم. ولكن لحسن الحظ، فإن العلاجات الفعالة متوافرة حاليا لهذا المرض لمساعدتك في الحصول على حياة أكثر راحة .
الأعراض والتصرفات السلوكية المرتبطة بمرض الوسواس القهري مختلفة وواسعة المجال. والشيء الذي يعتبر مشتركًا بين هذه الأعراض هو السلوك العام الغير مرغوب فيه أو الأفكار التي تحدث بشكل غالب متكرر عدة مرات في اليوم. وإذا استمرت الأعراض بدون علاج، فقد تتطور إلى درجة أنها تستغرق جميع ساعات الصحو الخاصة بالمريض .
بعض الأعراض والتصرفات قد تشمل على الآتي:
1- التأكد من الأشياء مرات ومرات مثل التأكد من إغلاق الأبواب والأقفال والمواقد .. الخ.
2- القيام بعمليات الحساب بشكل مستمر «في السر» أو بشكل علني أثناء القيام بالأعمال الروتينية.
3- تكرار القيام بشيء ما عددًا معينًا من المرات. وأحد الأمثلة على ذلك قد تكون تكرار عدد مرات الاستحمام..
4- ترتيب الأشياء بشكل غاية في التنظيم والدقة إلى درجة الوسوسة .

5- الصور التي تظهر في الدماغ و تعلق في الذهن ساعات طويلة ،و عادة ما تكون هذه الصور ذات طبيعة مقلقة.

6- الكلمات أو الجمل غير ذات المعنى التي تتكرر بشكل مستمر في رأس الشخص.

7- التساؤل بشكل مستمر عن (ماذا لو)؟ .

8- تخزين الأشياء التي لا تبدو ذات قيمة كبيرة ، كأن يقوم الشخص بجمع القطع الصغيرة من الفتل ونسالة الكتان من مجفف الثياب.و يقوم الشخص عادة بادخار هذه الأشياء في ظل إدراك يقول (ماذا لو احتجت هذه الأشياء في يوم ما؟(أو أنه لا يستطيع أن يقرر ما الذي يتخلى عنه؟.

9- الخوف الزائد عن الحد من العدوى ، كما في الخوف من لمس الأشياء العادية بسبب أنها قد تحوي جراثيم.

يمكن أن يبدأ مرض الوسواس القهري في أي سن بداية من مرحلة ما قبل المدرسة وحتى سن النضج (عادة ما يبدأ في سن الأربعين). وقد بلغ حوالي نصف المصابون بمرض الوسواس القهري أن حالتهم قد بدأت خلال الطفولة. وللأسف لا يتم تشخيص حالة الوسواس القهري في وقت مبكر .وفي المتوسط يذهب مرضى الوسواس القهري إلى ثلاثة أو أربعة أطباء ويقضون أكثر من تسعة أعوام وهم يسعون للعلاج قبل أن يتم تشخيص حالتهم بشكل صحيح. وقد وجدت الدراسات كذلك أنه في المتوسط يمر 17 عامًا منذ بداية المرض قبل أن يتلقى الأشخاص المصابون بالوسواس القهري العلاج الصحيح.و عادة لا يتم تشخيص مرض الوسواس القهري ولا ينال العلاج المناسب للعديد من الأسباب .

[98] مرض الرهاب أو الفوبيا Phobia : مرض نفسي ويعني الخوف الشديد والمتواصل من مواقف أو نشاطات أو أجسام معينة أو أشخاص. هذا الخوف الشديد والمتواصل يجعل الشخص المصاب عادة يعيش في ضيق وضجر. رهاب القلق (أو الخوف اللامنطقي) يكون فيها المريض مدركا تماما بأن الخوف الذي يصيبه غير منطقي.

رهاب الخوف تتميز عن الأنواع الأخرى من أمراض القلق اللامنطقي، بأنها تحدث في مواقف متعلقة بأشياء أو ظروف معينة. وأعراضها غالبا ما تكون : الخفقان السريع في دقات القلب، تقلب في المعدة، غثيان، إسهال، التبول بكثرة وفي فترات متقاربة، الشعور بالاختناق، احمرار الوجه (تدفق الدم بكثرة في منطقة الوجه)، التعرق، الارتعاش الشديد والإعياء . بعض المرضى بهذا المرض باستطاعتهم التعايش معه وهي النسبة الشائعة، وذلك بتجنب المواقف أو الأجسام التي تسبب الخوف.

يقول الأطباء النفسيون بأن مرض الرهاب بمختلف أنواعه ينتقل عبر الوراثة. أثبتت تقنيات المعالجة السلوكية فاعليتها في معالجة مرض الرهاب وخصوصاً من النوع الأول والثالث من هذا المرض. أحد هذه الطرق هي إضعاف عامل الخوف، وهو جعل المريض أن يواجه العامل الذي يسبب الخوف تدريجياً. والطريقة الأخرى هي العلاج بالمواجهة المباشرة وهذه الطريقة أثبتت فاعليتها بكونها من أفضل الطرق وهي جعل المريض أن يواجه العامل مواجهة مباشرة ومتكررة حتى يشعر بأن لا يوجد أي خطر ينتج عن الشئ المسبب للخوف، وبهذه الطريقة يزول الخوف تدريجياً حتى يختفي.

أعراض الاكتئاب وعلاماته:

1- الشعور بالحزن والضيق واليأس، وهو ما يطلق عليه المزاج الاكتئابي.

2- فقدان الإهتمام والقدرة على الاستمتاع بمباهج الحياة.

3- اضطراب الشهية وفقد الإحساس بطعم ونكهة الطعام ،فهو يأكل فقط لأنه إعتاد على ذلك، ويصاحب فقدان الشهية فقدان الوزن، مع ملاحظة أن بعض مرضى الاكتئاب يزداد إقبالهم على تناول الطعام ويزداد وزنهم بالتالي، ولكن أيضاً دون الشعور بلذة الطعام كما كانوا من قبل.

4- اضطراب النوم بالزيادة أو النقصان، ولكن الأغلب خاصة في كبار السن هو الأرق ونقص نوعى وكمي لعدد ساعات النوم مع المعاناة من الأحلام المزعجة والنوم القلق.

5- تناقص النشاط الحركي والطاقة وشعور المريض بالكسل وسرعة التعب، ولكن أحياناً أيضاً يحدث العكس ولكن لا يكون في صورة نشاط منظم مفيد ، وإنما في صورة إفراط حركي وهياج بلا هدف.

6- صعوبة التركيز ونقص القدرة على التفكير المنظم ،مما يتسبب في كثرة السرحان ورسوب بعض الطلاب أو فشل بعض الموظفين في أداء أعمالهم.

وهناك طرق أخرى لمعالجة هذا المرض وهي عن طريق تناول أدوية القلق أو تخفيف التوتر والتي تستخدم كمسكن، وكذلك الأدوية المضادة للاكتئاب التي أثبتت نفعها في معالجة هذا المرض.

7- الشعور بالذنب والإثم وعدم قيمة الذات، رغم عدم اقتراف المريض لأي أعمال تدعو لمشاعر الذنب هذه، لكنه يرى أنه المسئول عن كل ما يحدث حوله من مصائب وآثام.

8- كثرة الأفكار عن الموت، وعدم قيمة الحياة، وعبثية الوجود، وتمنى الموت،بل أحياناً الإقدام على الانتحار في حالات الاكتئاب المتقدمة.

وموضوع الانتحار يجب أن يؤخذ مأخذ الجد عند وجود أى دلالات أو أعراض اكتئاب، لأن الثابت أن 15% من مرضى الاكتئاب ينتحرون، وأن مريض الاكتئاب إذا صرح أو ألح بالرغبة في الموت، فإنه ينفذها وينتحر بالفعل.

كما أظهرت دراسة لعلماء المعهد الوطني للصحة العقلية بالولايات المتحدة الأمريكية أن الإصابة بالاكتئاب حتى بدرجة بسيطة قد يؤدى لإصابة النساء بهشاشة أو ترقق العظام و أن تأثير الاكتئاب على إنخفاض كثافة العظام يشبه تأثير تدخين السجائر و عدم ممارسة الرياضة . و يقول العلماء أنه يجب على الأطباء الكشف عن هشاشة العظام [99] بالنساء المصابات بالاكتئاب و معالجتهم إذا لزم الأمر .

---

[99] هشاشة العظام : فقدان العظام لصلابتها بسبب انحسار الكالسيوم (فوسفات الكالسيوم) عن القشرة الخارجية للنسيج العظمي ،مما يؤدي إلى نقص سُمك العظم ، وبالتالي يصبح العظم سهل الإصابة بالكسر ولأسباب (صدمات) بسيطة .

وهناك أسباب كثيرة لهشاشة العظام نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :

1- زيادة الوزن .
2- نقص الوزن أو البنية الضعيفة .
3- قلة الحركة وعدم مزوالة الرياضة .

الاكتئاب قد يؤدي للإصابة بداء السكري :

أظهرت دراسة لعلماء بالولايات المتحدة الأمريكية أن الاكتئاب قد يؤدى لإصابة البالغين بداء السكري النوع الثاني ،و أظهرت النتائج بعد حذف العوامل الخارجية مثل السمنة و عدم ممارسة الأنشطة البدنية أن الأشخاص المصابين بالإكتئاب أكثر عرضة للإصابة بداء السكري،و يحاول العلماء تفسير العلاقة بين الاكتئاب و داء السكري حيث يقولون أن الاكتئاب يؤدى لإفراز هرمون الكورتيزول [100] بشكل كبير و هو ما يؤثر على حساسية الجسم للأنسولين و بالتالي يصيب الإنسان بداء السكري .

4- سوء التغذية مثل نقص الكالسيوم .

5- الإفراط بالتدخين وتناول الكحول .

وغيرها من الأسباب الكثيرة .

100

الكورتيزول:هو هرمون ستيرويدي أو هرمون قشري سكري يفرز من قشرة الغدة الكظرية . يفرز استجابةً للإجهاد أو لإنخفاض مستوى هرمونات القشريات السكرية في الدم. وظائفه الأولية هي: رفع مستوى الجلوكوز في الدم من خلال تخليق الجلوكوز، مهدئ لجهاز المناعة، ويساعد في عملية هضم الدهون، البروتينات والكربوهيدرات . وأيضاً يقلل من معدل تكوين العظم. عند المرأة الحامل، يحدث زيادة في إفراز الكورتيزول خلال الأسبوع 30 - 32 يبدأ في تكوين سطح رئة الجنين ليشجع اكتمال نمو الرئتين.

الكثير من المركبات المصنوعة من الكورتيزول تستخدم لعلاج العديد من الأمراض المختلفة.

أنواع الاكتئاب:

1- فترة حزن قصيرة:

لا ترتقي إلى مستوى نوبة الاكتئاب الكبرى لكونها تستمر لفترة اقل من أسبوعين ويظهر على الشخص 5 من الأعراض الكافية لتشخيص نوبة الاكتئاب الكبرى ولايصاحب فترة الحزن هذه تأثير على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد، وهذا النوع عادة يكون سببها عوامل توتر خارجية، ومن أهمها فقدان مستوى اجتماعي أو اقتصادي معين، الشعور بالذنب نتيجة للإحساس بخرق ضوابط اجتماعية أو دينية، الإنفصال من علاقة عاطفية ،القيام بوظيفة معينة تكون إما تحت أو فوق قدرات الشخص ،ولكن أي من هذه العوامل الخارجية إن أدت إلى نوبة من الكآبة لمدة أكثر من أسبوعين واجتماع 5 من أعراض نوبة الاكتئاب الكبرى ولم يتمكن الشخص من مزاولة نشاطاته الاجتماعية والمهنية، فإن ذلك يرتقي بالحالة إلى مصاف نوبة الاكتئاب الكبرى.

2- الحزن على موت شخص عزيز:

الشعور بعدم وجود قيمة له بعد رحيل الشخص المتوفي، وخمول شديد يمنع الفرد من مزاولة نشاطاته اليومية وتهيآت في بعض الأحيان أنه شاهد أو سمع صوت المتوفي، ويختلف طول فترة الحزن الطبيعية على شخص متوفي من منطقة إلى أخرى حسب الثقافة والمعتقدات، ولكن هناك حد اجتمع عليه معظم الأطباء النفسين ألا وهو فترة شهرين وعلى هذا الأساس إن

إستمرت هذه الأعراض المذكورة لمدة تزيد على شهرين وكانت لها تأثيرات على الحياة الاجتماعية والمهنية للفرد ،فإنها قد ترتقي إلى مصاف نوبة الاكتئاب الكبرى.

3- اكتئاب ما بعد الولادة :

تشعر معظم الأمهات بفترة حزن خفيفة خلال الأيام العشرة الأولى وخاصة في الحمل الأول، إذ يضيف الشعور بأنه حدث تغير كبير على مسار حياتها إلى عامل تقلب في مستوى الهرمونات بحصول نوبة من الحزن تعتبر طبيعية ولكن 1 من 500 إلى 1000 من الأمهات يكون الحزن أكثر حدة ، حيث يؤدي إلى عدم مقدرة الأم العناية بطفلها، حيث تحصل تقلبات حادة في مزاج الأم وتكون حريصة أكثر من اللازم لحماية الطفل، ويكون هذا الحرص سبباً في عدم تمتع الطفل بقسط كافي من النوم والخوف الشديد من أن يصيب الطفل أي مكروه، والخوف من أن تُترك وحيدة مع الطفل ويكون الوصول إلى هذه الحالة غير الطبيعية شائعا أكثر في الأمهات اللواتي تعانين في السابق من نوبة الاكتئاب الكبرى، وهناك احتمالية تصل إلى 50% أن تتكرر هذه الحالة في المستقبل عندما تصبح الأم حاملة مرة أخرى، وهذه الحالة كبقية الحالات قد تصل حدتها إلى نوبة الاكتئاب الكبرى إذا توفرت الشروط المطلوبة لتشخيص نوبة الاكتئاب الكبرى.

4- اضطراب العاطفة الموسمية:

يمكن اعتبار هذا النوع من الكآبة أحد الفروع الثانوية من نوبة الاكتئاب الكبرى، إذ تظهر نفس الأعراض والشروط المطلوبة للتشخيص مع فرق واحد، ألا وهو ارتباطها بفصل معين من فصول السنة وعادة ما تبدأ نوبة الاكتئاب الكبرى في موسم الخريف أو الشتاء وتنتهي بحلول الربيع، وفي حالات نادرة تبدأ في الصيف وتنتهي في الشتاء ولتشخيص هذا النوع يجب أن تكون العلاقة بين الموسم ونوبة الاكتئاب الكبرى موجودة على الأقل لمدة سنتين مع عدم الإصابة بنوبة الاكتئاب الكبرى في مواسم أخرى من السنة ،ويجب ألا يكون مرتبطاً بعوامل توتر خارجية حدثت في الموسم المعين. تكون أعراض الكآبة الموسمية عادة الشعور بالخمول وكثرة الأكل وخاصة الحلويات ، وينتشر هذا النوع من الكآبة عادة في المناطق الباردة ذات الشتاء الطويل.

5- المزاج الحزين المزمن:

هو عبارة عن نوع من الكآبة يكون فيه الشخص متطبعاً لصفة الحزن الخفيف لفترة طويلة والتي لا ترقى حدتها إلى حالة نوبة الاكتئاب الكبرى، ويتطلب تشخيص هذه الحالة على الأقل سنتين من المزاج المتعكر أو الحزين في معظم أيام السنة، ومن صفات هؤلاء الأشخاص ضعف الثقة بالنفس وعدم الإحساس بالمتعة وضعف التركيز ونقد الذات بكثرة مع عدم

الإيمان بقدراتهم الذاتية ونوم مضطرب مع شهية إما عالية أو معدومة وشعور بعدم الأمل بأي إمكانية لمستقبل مشرق.

علاج الاكتئاب :

في النوع الشائع من الاكتئاب ، على المعالج أن يضع في مقدمة أهدافه تصحيح الإدراكات غير الصحيحة أو المشوهة التي تسيطر على تفكير المكتئب . وتصنف الى ثلاثة :

1. أفكار سلبية بخصوص الذات والآخرين .
2. توقعات سلبية بخصوص ما سوف يحدث .
3. تشوهات معرفية من قبيل : استنتاجات اعتباطية ، التركيز على تفاصيل غير مهمة .

إن الاكتئاب يعني (شلل الإرادة) ، وبإمكان الإستشاري النفسي أن يساعد المكتئب على تحرير نفسه بالعلاج المناسب والإرشاد النفسي المساند ، وليس بالدواء وحده .

وتفيد الدراسات الحديثة بوجود أصناف من الأدوية شائعة الاستعمال في علاج الاكتئاب .

كما أن الرياضة تساعد في علاج الاكتئاب ،حيث أفادت دراسة بريطانية أن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب. وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن

22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط. يذكر أن 5 بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام. وقالت المؤسسة أنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى. وقال البحث أن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم. كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الاندورفين التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل.

ثالثاً- الأرق:

الأرق هو عبارة عن استعصاء النوم أو تقطعه أو إنخفاض جودته ، مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية والجسدية. و يمكن أن يعرف بأنه الشكوى من عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل وهو ما يؤثر على نشاط المصاب خلال النهار. و تختلف أسبابه و علاجاته من شخص لآخر حسب حالته و ظروفه [101].

[101] أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، المكتب المصرى الحديث للطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 1994م.

أنواع الأرق:

هناك ثلاثة أنواع مختلفة من الأرق:

1. الأرق العَرَضي أو المؤقت: هو الذي يدوم ما بين ليلة واحدة إلى بضع أسابيع و كل الناس تقريباً قد يعاني منه في وقت من الأوقات بسبب القلق وضغوط الحياة.

2. الأرق الحاد أو قصير المدى: هو الذي يحدث عندما تتراوح فترة عدم انتظام النوم أو عدم القدرة على النوم لفترات متواصلة بثلاثة أسابيع إلى ستة أشهر.

3. الأرق المزمن: هو الذي يحدث عندما يستمر الأرق لفترة طويلة قد تصل إلى سنوات. وهو النوع الأكثر خطورة.

أصناف الأرق:

يصنف الأرق إلى ثلاثة أصناف:

1. صعوبة البدء في النوم: يشكو المصابون من صعوبة في النوم عند ذهابهم إلى الفراش، و لكن ما أن يناموا فإن نومهم يستمر بشكل طبيعي. ويكون عادة مرتبطاً بالتوتر النفسي.

2. الاستيقاظ المتكرر: يدخل المصابون في النوم بسهولة ولكنهم يشكون من تقطع النوم وعدم استقراره واستمراريته و صعوبة الرجوع إلى النوم.

3. الاستيقاظ المبكر: ويشكو المرضى من الاستيقاظ في ساعة مبكرة من النهار وعدم القدرة على العودة إلى النوم. و هو من علامات الإصابة بالاكتئاب.

أسباب الأرق:

قسم الأطباء النفسيين أسباب الأرق إلى ثلاثة مجموعات رئيسة و هي :

أ- الأسباب النفسية :

الاضطرابات النفسية: وهو أكثر أسباب الأرق شيوعاً. و قد أظهرت الدراسات أن 40% من المصابين بالأرق لديهم اضطرابات نفسية. والأسباب النفسية التي تسبب الأرق متعددة ، فمنها الاكتئاب والقلق والضغوط العائلية والوظيفية وغيرها. والمصاب بالأرق الناتج عن اضطرابات نفسية لا يدرك في معظم الحالات أن السبب في إصابته بالأرق يتعلق باضطرابات نفسية. ويخشى الكثير من الناس بأن يوصفوا بأنهم مرضى نفسيين. ولكن نظراً لشيوع الاضطرابات النفسية كأحد أهم الأسباب للأرق يجب استكشاف إحتمال وجود الأسباب النفسية عند المصابين بالأرق. ويشكو المصابون بالاكتئاب من الاستيقاظ المبكر بينما يعاني المصابون بالقلق من صعوبة الدخول في النوم .

ملاحظة :المنومات والمهدئات : يؤدي استعمال المنومات على اضطراب في نوعية النوم وقد تسبب نعاسا أثناء النهار.

ب- الأسباب العضوية:

ومن هذه الأسباب:

1- مرض في الجسم: كتلـك الـتي تسـبب آلامـاً في الظهـر أو المفاصـل أو البطن أو الصداع أو الحرارة ، و علاج الأرق في هذه الحالة يكون في علاج المرض الأساسي .

2- الاضطرابات التنفسية: ومنهـا الشـخير وتوقـف التـنفس أثنـاء النـوم، توقف التنفس المركزي وخاصة عند المصـابين بهبـوط القلـب، والحساسـية التنفسية لمجرى الهواء العلوي أو السفلي.

3- ارتداد الحمض إلى المرئ: وتعني استرجاع الحمض من المعدة إلى المرئ، وأحياناً يصل الحمض إلى البلعوم. وهذا أحد الأسباب المعروفة لتقطع النوم والأرق.

4- النوم غير المريح: (دخول موجات اليقظة على موجات النوم العميـق) (نوم الألفا دلتا): المصابون بهذا الاضـطراب قـد ينـامون لسـاعات كافيـة، ولكنهم لا يشعرون بالنشاط والحيوية عند استيقاظهم. وهم يصفون نومهم عـادة بـالنوم الخفيـف جـداً، وعـدم القـدرة علـى الاسـتغراق في النـوم. والمصابون بهذا الاضطراب لا يحصلون على النوم العميق بصورة طبيعية .

5- الألم: الألم مهما كانت أسبابه قد يؤدي إلى الأرق.

6- أسباب طبية أخرى: كالشلل الرعـاش ، وأمـراض الكلـى واضـطراب الغدة الدرقية، السكر وغيرها.

ج- الأسباب السلوكية والبيئية :

1- تناول وجبة ثقيلة قبل النوم : يؤدي ذلك إلى عسر الهضم الذي يسبب الأرق.

2- التدخين : من المعروف أن النيكوتين الموجود في التبغ مادة مثيرة للدماغ ، يمكن أن تسبب الأرق.

3- تناول القهوة أو الشاي قبل وقت قصير من النوم.

4- الضجيج : بعض الناس لا يستطيع النوم بسبب ما حوله من ضجيج.

5- الطيران البعيد والعمل في الليل : يحدث ذلك عند الطيارين والممرضات والعاملين في فترات متغيرة من [اليوم].

6- عدم الإنتظام في مواعيد النوم والاستيقاظ.

7- الأرق المكتسب (الأرق السيكوفيزيولوجي): وهنا يعاني المصاب من الأرق نتيجة لبعض العوارض الاجتماعية أو الضغوط النفسية، ولكن بعد زوال السبب الذي أدى للأرق تستمر مشكلة الأرق مع المريض وذلك بسبب اكتساب المريض عادات خاطئة في النوم خلال الفترة السابقة، ويصبح المريض مشغول الذهن وكثير القلق من إحتمال عدم نومه ويدخله ذلك في حلقة مفرغة تزيد من مشكلة الأرق عنده. وهؤلاء المرضى قد ينامون بشكل أفضل خارج منازلهم.

8- الخمول والكسل: أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يعيشون حياة خاملة ينامون بصورة أسوأ من الذين يعيشون حياة نشطة مليئة بالحيوية. والرياضيون بصورة عامة ينامون أفضل من الخاملين.

9- الإفراط في إستخدام المنبهات أو استخدام الكحول: المنبهات تشتمل على المشروبات المنبهة كالقهوة والشاي والكولا والشوكولا،كما أن دخان السجائر يعتبر من المنبهات. أما بالنسبة للكحول فإنه من المثبت علمياً أنه يؤدي إلى الأرق وتقطع النوم ، كما أنه يزيد من اضطرابات التنفس أثناء النوم.

10- عدم القيام بجهد جسماني : يكثر الأرق عند الذين يعملون في المكاتب أو الذين لا يبذلون جهداً جسدياً كبيراً.

علاج الأرق:

العلاج الطبي:

إذا كان الأرق ناتجاً عن مرض عضوي أو نفسي فإنه يجب علاج هذا المرض ليزول الأرق. لذا فالعلاج الحقيقي هو و صف الأدوية المناسبة. ومن هذه الأدوية:

1- الأقراص المنومة و أشهرها البنزوديازيبين [102] مثـل الفـاليوم، إلا أن معظمها يسبب نوعاً من التعود، حيث يصبح المريض لا يستطيع النوم بدون الدواء، وقد يحتاج الأمر إلى تقليل الجرعة بالتدريج لكسـر إعتمـاد المـريض على الدواء.

2- أحياناً تستخدم مضادات الحساسـية مثـل الدايفينهايـدرامين للمسـاعدة على النوم، فكما هو معـروف فـإن النعـاس مـن الآثـار الجانبيـة لمضـادات الحساسية. أحياناً توصف أقراص الميلاتونين، حيث يقوم الميلاتونين بضـبط دورة الاستيقاظ والنوم لدى الإنسان.

3- توصف أحيانا مضادات الاكتئاب لما لها من أثر مهدئ.

---

[102] البنزوديازيبين: يستخدم لعلاج اضطرابات القلق المعتدلة والشديدة ونوبات الهلع، كما يستخدم كعلاج إضافي للقلق المرتبط بالاكتئاب المعتدل. يعتبر البرازولام مهدئ ومنوم، ومضاد للتشنجات، كما يساعد على ارتخاء العضلات.

يسبب ألبرازولام إدمانا، حيث أن استخدامه لفترات طويلة أوالإفراط في تناوله قد يؤدي إلى الاعتماد الجسدي، بالإضافة إلى أعراض انسحاب عند التوقف المفاجئ أو السريع. في الولايات المتحدة الأمريكية، يدرج ألبرازولام في الترتيب الرابع في المواد الخاضعة للرقابة بموجب قانون المواد الخاضعة للرقابة.

الفصل الثالث

العادات الصحية ورصيد الشباب

مدخل :

قد يشترك جارك في سباق الماراثون في السبعين بينما يخضع والدك لجراحة في القلب، وقد يحرز جدك اللقب في لعبة الشطرنج في حين لا تتذكر عمتك اسم حفيدها، هذه الوقائع تثبت أن الإنسان إذا ما اعتدل في شبابه وجد لنفسه رصيداً من الصحة والعافية في أيام كهولته.

التقدم في العمر يحتم تراجعاً فيزيائياً تدريجياً، وأن الشيوخ لا يروا أو يسمعوا أو يتنفسوا بالسهولة نفسها التي كانوا يتمتعون بها في سن الشباب، لكن دراسات عديدة وجدت أيضاً في المقابل أن التراجع ليس خارجاً عن نطاق السيطرة فبدون مزاولة التمارين مثلاً في عمر الـ 30 سوف تفقد المرأة ربع كتلتها العضلية، ولكن بعض الهرولة والرحلات سيراً على الأقدام والرياضة مكّنت من تجنب هذا الخسوف.

وإن البدء باتباع عادات صحية باكراً سيزيد سنوات إضافية إلى حياتك لاحقاً متمتعاً فيها بالصحة والعافية.

ومع ذلك من الممكن تدارك ما فات وأن يعيش الإنسان مرحلتي كهولته وشيخوخته كالنجح وأسعد ما يكون رغم ما أضاعه في شبابه.

أولاً:كيف تحافظ على حيوية الشباب:

بعد أن أمضى أكثر من نصف قرن في البحث ودراسة النباتات، أنشأ البروفيسور الأمريكي د. جيمس ديوك حديقة ضخمة، أطلق عليها اسم

(حديقة الشباب). وهي تحوي على أكثر من 80 عشبة ونبتة طبية، تسهم في علاج العديد من الاضطرابات، التي تصاحب الشيخوخة، أو في الوقاية منها. ويقول د. ديوك،الذي كان يعمل مديراً لمختبر الموارد النباتية الطبية، التابع إلى وزارة الزراعة الأميريكية، إن حديقته ليست فقط مكاناً تنمو فيه النباتات الطبية، التي تساعد على الحفاظ على الشباب، بل إن العمل والتأمل، والتنزه فيها، تساعد على تحقيق الهدف نفسه.

ونستعرض فيما يلي، أبرز النصائح والوصفات التي توصل إليها البروفيسور ديوك، في ما يخص الحفاظ على الشباب ومكافحة أعراض الشيخوخة، وإبطاء زحفها.

1- بناء عظام قوية: تحذر المؤسسات الصحية من نقص الحليب ومشتقاته، غير أن هناك مشكلة تكمن في أن كمية الكالسيوم المهدورة، عن طريق البول، تزداد مع ازدياد استهلاك الإنسان البروتين، وهذا يعني أنه كلما تناولنا المزيد من اللحوم ومشتقات الحليب، بهدف الحصول على ما نحتاج إليه من كالسيوم، ازدادت النسبة المهدورة منه. لذلك ينصح د. يوك بالحصول على كمية الكالسيوم التي تحتاج إليها يومياً، والتي تتراوح بين 1000 و 1500 ملليغرام، عن طريق اللجوء إلى مصادر الكالسيوم الأخرى.

هل تساءلت يوماً من أين تأتي الأبقار بالكالسيوم، الذي تمدنا به عن طريق حليبها؟ المعروف أن الأبقار نباتية، وهذا يعني أن كل ما تحصل عليه

من كالسيوم، يأتيها عن طريق الأعشاب الخضراء، ويمكننا نحن أن نحذو حذوها، بتناول الأعشاب الغنية بالكالسيوم وأبرزها – سالف العروس **Pigweed**، التي تحوي 30 غراماً من أوراقها على 1500 ملليغرام من الكالسيوم. كذلك هناك نبتة القرّاص **Nettle** الغنية بالكالسيوم، التي يجب طهوها قبل أكلها. أما أكثر الخضار الشائعة، الغنية بالكالسيوم فهي البروكولي، القرنبيط، السبانخ، الخس، والبقلة المائية.

يقول الكثير من الخبراء أن الخضار الخضراء، غنية بالكالسيوم، مثلها مثل مشتقات الحليب وهذا صحيح، لكننا نحتاج أيضاً إلى العديد من المعادن الأخرى بما في ذلك المغنيزيوم، والمنغنيز، وهما متوافران أيضاً في الخضار والأعشاب الخضراء مثل الرجلة **Purslane** والقرّاص والحماض والسبانخ. وهي جميعها مصادر جيدة للمغنيزيوم، مثلها مثل البازلاء. أما المنغنيز، فيعتبر الشاي الأسود واحداً من أهم مصادره النباتية، ويمكن احتساء فنجان أو اثنين منه يومياً. كذلك يتوافر المنغنيز في البازلاء والخس والبقدونس والسبانخ.

إن واحداً من الأسباب الرئيسة لهشاشة العظام، هو أن أغلبية الناس يكثرون من أكل الخبز الأبيض. والمعروف أن عملية طحن وتنقية القمح للحصول على الدقيق الأبيض، تُفقد القمح أكثر من ثلاثة أرباع كمية المغنيزيوم، التي يحوي عليها. لهذا فإن تناول خبز القمح والحبوب الكاملة،

بدلاً من الخبز الأبيض، مفيد جداً للعظام ويمكن أيضاً تناول رقائق الحبوب الكاملة صباحاً.

لا يحظى فول الصويا وبقية أصناف الفول، بكثير من الاهتمام على مستوى بناء وتقوية العظام، لكن الفول والبقوليات مهمة جداً، فهي مصدر جيد للبروتينات النباتية، فضلاً عن ذلك، فإنها تحوي على الإستروجينات النباتية، وخاصة دايدزين وجينستين. والمعروف أن هذه المركبات تساعد على الوقاية من تفتت العظام. والصويا ليس وحده الغني بالاستروجينات النباتية، لأن معظم البقوليات التي نعرفها غنية بها أيضاً.

2- استعد طاقة شبابك:

إذا كنت تشعر بالتعب والإرهاق، على الرغم من عدم معاناتك من أي مرض، أو اضطراب صحي معين، فالأفضل أن تتبع نصائح د. ديوك السبع المذكورة، للحفاظ على الشباب، كذلك يمكن تبني هذه النصائح :

3- أوجد لنفسك روتينا للصباح:

ربما كانت أفضل طريقة للحصول على الطاقة اللازمة، صباحاً، هي التواصل مع الطبيعة، عن طريق الخروج إلى الحديقة، والاعتناء بالنباتات والأزهار وريها. وإذا لم تكن في البيت حديقة، فيمكن الخروج في نزهة باكرة إلى أقرب حديقة عامة. فالتنزه في الطبيعة ينقي الذهن والنفس ويبعث الطاقة في الجسم.

4- استعن بالكافيين:

إن تناول القهوة، بمعدل فنجانين يومياً، لا يشكل أي خطر على الصحة، بل على العكس، فإنه يساعد على منحناً دفعة من الطاقة نحتاج إليها، في حياتنا العملية والعائلية، كذلك فإنه يسهم في الحفاظ على انفتاح القصبات الهوائية، مما يسهل عملية التنفس. وهو يقوي التركيز والذاكرة، التي تميل إلى التراجع مع التقدم في السن، ويرفع سرعة الأيض في الجسم، ويساعد بالتالي على تخفيف الوزن، والحفاظ على وزن معقول، وهو أمر مهم جداً، خاصة بالنسبة إلى المتقدمين في السن. فضلاً عن ذلك فإن الكافيين يمنحناً المزيد من الحيوية. ولتفادي الأرق الذي يمكن أن يتسبب فيه لبعض الناس، يستحسن حصر تناوله في الفترة الصباحية، وفي وقت مبكر من فترة بعد الظهر.

5- استفد من خصائص الأعشاب العطرية:

تحوي بعض النباتات على السينيول، وهو مادة عطرية متطايرة، منشطة تمنح الطاقة، وتحسن الأداء الفيزيولوجي، وتكافح الأرق.وهي أيضاً طاردة للبلغم، مما يجعلها ممتازة، عند الإصابة بالرشح، أو التهابات الجيوب الأنفية. والسينيول متوافر أيضاً في العديد م من الأعشاب والنباتات، وأبرزها الأوكالسيبتوس والنعناع والحبق والهيل والزنجبيل.

وهناك نباتات أخرى تحوي على منشطات طبيعية، تعزز الجهاز المناعي في الجسم، وتنشط الجسم ككل، وأبراز هذه النباتات هما، استراجالوس وسيشيساندرا، والاستراجالوس تكافح الإرهاق وتعزز المناعة، وتسهم في شفاء الإصابات والاضطرابات الصحية، التي تستهلك طاقة الإنسان، غير أن مفعولها ليس في سرعة مفعول الكافيين. وينصح اختصاصيو الأعشاب بتناول بين 3 – 5 ملليترات من مستخلص هذه النبتة ثلاث مرات في اليوم، أو قرص يحوي على 500 ملليغرام منها، ثلاث مرات في اليوم. أما نبتة السشيساندرا فتساعد على تقوية القلب، وتكافح الالتهابات التي تسببها الجراثيم، وتعزز طاقة الجسم. وينصح بتناول 3 ملليترات يومياً من خلاصتها.

6- احرص على سلامة عينيك:

تؤكد الأبحاث أن تناول الفاكهة والخضار والحبوب والأعشاب، يساعد على حماية العينين، من الضعف الذي يصيبهما مع التقدم في العمر.

فالأطعمة النباتية تحوي على أكبر نسبة من مضادات الأكسدة. وعندما يكون النظام الغذائي غنياً بمثل هذه المضادات، فإن ذلك يسهم إسهاماً كبيراً في الوقاية من مشكلتين أساسيتين، هما تعتيم عدسة العين والتنكس البقعي.

7- عزز مناعة عينيك بالجزر:

تشير الأبحاث والدراسات التي أجرتها كلية الصحة العامة، في جامعة هارفارد، إلى أنه كلما ازداد استهلاك الفرد فيتامين C والكاروتينويدز، تضاءلت إمكانية إصابته بأمراض العين. وتبين أن السبانخ أفضل النباتات القادرة على حماية العينين. كذلك أثبتت الأبحاث أن الأشخاص النباتيين يكونون أقل عرضة للإصابة بأمراض العين، من الأشخاص الذين يأكلون اللحوم.

وتعود الشهرة التي يتمتع بها الجزء، في حماية العينين، إلى ما يحوي عليه من مواد الكاروتينويدز، غير أن هناك نباتات أخرى غنية بهذه المواد، وخاصة باللوتين، وبالزياكسانثين، اللتين تحافظان على صحة العينين، وتعتبر عشبة الراوند أغنى نبتة باللوتين، يليها البروكولي والسبانخ والبندورة ونبتة الخردل والكرنب.

8- لا تنسى الفاكهة ذات اللون الغامق:

إن مواد أنثوسيانوزيدز من مضادات الأكسدة المتوافرة في الفاكهة ذات اللون الغامق. وأبرز هذه الفاكهة هي التوت والعليق والكرز والخوخ والعنب. وترتفع عادة نسبة مضادات الأكسدة هذه ، كلما كان لون الفاكهة غامقاً أكثر. كذلك فإنها تتوافر في أنواع الفاصولياء غامقة اللون.

9- عزز قدرة عينيك بالنعناع:

يحوي النعناع البري وبقية أنواع النعناع، على نسبة مرتفعة جداً من مضادات الأكسدة. والنعناع البري مرتبط منذ زمن بعيد بعلاج مرض تعتيم عدسة العين. ولتحضير نقيع منه، يتم وضع مقدار ملعقتين صغيرتين من أوراقه المجففة (أو ضعف هذه الكمية من الأوراق الخضراء)، في كوب من الماء المغلي، ويترك مدة تتراوح من 10 – 20 دقيقة ثم يصفى ويشرب.

أما الإستفادة من كل خصائص النباتات والأعشاب المذكورة، فينصح د. ديوك، بتحضير شراب ممتاز لصحة العينين، يحوي على مقدار كوب من التوت، أو العليق، وملعقتي طعام من أوراق النعناع الخضراء، وملعقتي طعام من أوراق إكليل الجبل (حصالبان)، وملعقتي طعام من الحبق الترنجاني، ورشة من مسحوق الزنجبيل وأخرى من الكركم.

يتم أولاً عصر التوت في الخلاط الكهربائي، مع إضافة ما يكفي من الماء لجعله على شكل شراب، ثم يوضع جانباً. توضع أوراق النعناع وإكليل الجبل والحبق الترنجاني في وعاء، ويضاف إليها مقدار كوبين من الماء وتوضع على النار حتى تغلي، ثم ترفع عن النار، يضاف إليها الزنجبيل والكركم، وتترك منقوعة مدة ثلث ساعة، ثم تصفى. تخلط مع عصير التوت، ويشرب من المزيج بضعة فناجين يومياً.

ثانياً :نصائح (ديوك) للحفاظ على الشباب:

- اتبع نظاماً غذائياً معقولاً، والأفضل هو النظام شبه النباتي، الذي يسمح بتناول اللحوم مرات قليلة فقط خلال الأسبوع، وكافح زيادة الوزن.
- مارس الرياضة، وإذا كنت لم تمارسها منذ مدة طويلة، فالأفضل أن تبدأ بالقيام بنشاط بدني مدة 7 دقائق (مثل المشي أو تمارين مد العضلات وتليينها، أو حمل الأوزان الخفيفة)، كل يوم في الأسبوع. ثم عليك أن تقوم تدريجياً بزيادة هذه المدة إلى 45 دقيقة متواصلة من النشاط الجسدي يومياً.
- تناول الفيتامينات، فكلما كبرت في السن، زاد احتمال وجود نقص في واحد أو أكثر من هذه العناصر الأساسية في جسمك، ولا بد أن تعلم أن النقص ولو المعتدل فيها، يمكن أن يزيد من إمكانية إصابتك بالأمراض وبالشيخوخة المبكرة. لذلك يفضل تناول قرص يحوي على مجمل الفيتامينات والمعادن يومياً، إلا إذا كنت تأكل 7 أنواع من الفاكهة و7 أنواع من خضار في اليوم.
- احذر من الاجهاد، امنح نفسك يومياً فرصة تستحقها للتخلص من الضغوط. قم بنزهة في الطبيعة، أو امض بعض الوقت مع عائلتك واصدقائك، اعزف آلة موسيقية، إصغ إلى الموسيقى، دلل حيوانك الأليف ولاعبه، اقرأ الشعر وتأمل.
- تخلص من الشرور، والشرور المقصودة هنا هي تلك التي تجعلك تشعر وتبدو أكبر سناً مما أنت، وهي الدهون الحيوانية، الأطعمة المعدلة ،

مبيدات الحشرات، السجائر، الكحول، التعرض لأشعة الشمس، والتفكير السلبي. كذلك عليك تفادي الأدوية، إذا كان في وسعك إيجاد البدائل العشبية الفعالة والآمنة.

- اتصل بالآخرين وتعاطف معهم. حاول أن تجعل المحبة تهيمن على علاقتك مع الآخرين، فهي تبعث فيك شعوراً بالحيوية، والشباب وتجنبك الكراهية، التي تسهم في تسريع شيخوختك، مثلها مثل الإجهاد، ولا تحصر علاقتك بالبشر فقط، إذ يمكن أن تعتني حيواناً أليفاً وترعاه، وتمنحه العطف، كما يمكنك التواصل مع الطبيعة ككل.
- دلل نفسك، من وقت إلى آخر، حتى لو كان ذلك يعني مخالفة بعض القواعد التي تفرضها على نفسك. نظم رحلة قصيرة خلال عطلة الأسبوع، أو مارس نشاطاً جديداً ومختلفاً، عما تعرفه مثل الرقص الأسباني. وتذكر أن الشباب هو عمر الاختبارات، وطالما واظبت على تحدي نفسك في تجارب جديدة، فستظل تشعر بالشباب مع تقدمك في السن.

الخلاصة :

إن مراعاة الجانب النفسي والإنتباه إليه والتدخل في تفاصيله له دوره العلاجي، بل والوقائي أيضاً في كثير من الحالات المرضية. فالمحور النفسي بما يحمله من جوانب وأبعاد ،أصيل في كيان الإنسان وله دوره المؤثر سواء أكان على المدى القريب أوالبعيد، وأي إغفال لذلك يكون على حساب النتائج المتوخاة من علاج المريض . والملاحظ أن هذا الإغفال قد يكون من جانب الطبيب تشخيصاً وعلاجاً، كما قد يكون من جانب المريض في عدم مراعاة أو ربط هذه العوامل بعضها ببعض في علاقتها بالمرض. وقد اهتم الطب الحديث إهتماماً خاصاً بالأمراض الجسمية التي يلعب فيها العامل النفسي دوراً خاصاً في حصول المرض وتحديد شدته ومساره. وفقا لدراسة جديدة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية، فإن المحافظة على صحة نفسية جيدة وذهن صافٍ يعتبر من أهم العوامل الحيوية، إلى جانب الرياضة والغذاء الصحي، للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، وخصوصاً بين النساء اللاتي تجاوزن سن الخامسة والأربعين . ومن جانب آخر فقد تبين أن زيادة الضغط النفسي والعاطفي تلعب دوراً ملموساً في دفع مرضى القلب إلى حتفهم. ولاحظ العلماء أن معدلات الوفيات بين مرضى القلب الذين يعانون في الوقت نفسه من ضغوط نفسية وعاطفية تزداد بثلاثة أضعاف عن أقرانهم

من نفس المرضى ممن لا يعانون من ضغوط مشابهة.
ومن المعروف على نطاق واسع أن الحالة النفسية المتردية، تلعب دوراً واضحاً في التأثير على الحالة الصحية للأبدان، ولها وقعها القوي عليها. ومن شأن الضغط النفسي التسبب في تقليص الأوعية الدموية ورفع ضغط الدم وزيادة عدد ضربات القلب، وبالتالي إرتفاع حاجة القلب للأوكسجين.

و نتيجة لهذا تتعرض عضلة القلب إلى نقص في الدم المتدفق إليها، وهي حالة طبية تعرف باسم (احتباس عضلة القلب).
يقول متحدث باسم جمعية القلب البريطانية، أن النتائج الأخيرة تضيف إلى الدلائل المتزايدة التي تفيد بأن من يتعرض لضغوط العمل والاكتئاب، ومن هو سريع الغضب، ومن يقلق بسهولة، يكون عرضة أكثر من غيره لأمراض القلب والأوعية الدموية.
ويشير إلى أن هؤلاء الناس يجدون أنفسهم وهم ينجرون إلى الإدمان على عادات سيئة صحياً مثل التدخين والميل إلى تناول الطعام السيئ غير الصحي.

الضغوط النفسية حالة يمر بها كل إنسان، وهي ليست ذات مصادر بيئية خارجية فقط، وإنما هي من صنع ذات الفرد أيضاً ومن داخله. ويحاول كل منا أن يواجه المواقف الضاغطة والباعثة على التوتر بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه، وتعيد له حالة التوازن السابقة. أما البعض الآخر منا فقد

يخفق في محاولة الرجوع إلى حالته العادية، بسبب طبيعته الشخصية وسماته النفسية. ومن هنا فإن معالجة الضغوط لا يتم التخلص منها ،بل التعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية.

ومعالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها مساعدتنا في التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان، ومن هذه الطرق التي ينبغي إتباعها:

1. الإيمان بالله والتوكل عليه وتقبل المصائب .
2. اللجوء إلى الدعاء والتقرب من الله عند كل مشكلة تصادف الفرد .
3. بناء أهداف واقعية قابلة للتحقيق في فترة زمنية معقولة.
4. مواجهة المشاكل بشكل تدريجي وتجنب تراكمها.
5. التركيز على ما يهمك وترك ما لا يعنيك.
6. عدم اليأس والقنوط من الله عز وجل .
7. محاولة معرفة ما الذي يجعلك حزيناً أو سعيداً.
8. استشارة من يخاف الله لإيجاد حلول المشاكل.
9. تنظيم الوقت وممارسة الرياضة.
10. العناية بالصحة العامة وتجنب الإجهاد والإرهاق، والعناية بالتغذية الجيدة، وأخذ قسط كافي من النوم والراحة وممارسة الهوايات والأنشطة الترفيهية والتمارين الرياضية كالمشي.
11. مزاولة الاسترخاء واليوجا أو الإيحاء أو الاستماع للموسيقى الهادئة.

12. حرية التعبير عن مشاعر الحزن والفرح وعدم محاولة كبتها.

13.استخدام الطرق الإيجابية السليمة في التواصل مع الآخرين.

انتهى الكتاب بحمد الله

المراجع

- د- محمد رشاد الحملاوي ، إدار ة الأزمات ، تجارب محلية وعالمية ، مؤسسة الأهرام ومكتبة عين شمس ، القاهرة ، 1993م.
- د- جاسم محمد ، إدارة الأزمات ، الاستراتيجيات – المهارات والأساليب ، دار التقدم العلمي ، بيروت ، 2006م.
- د- أحمد عثمان ، الأمراض التي يسببها الضغط النفسي ، وطرق الوقاية منها ، دار الفيصل للنشر والتوزيع ، بغداد ، 1988م.
- د- عمر وصفي عقيلي ، الوجيز في مبادئ وأصول الإدارة ، دار زهران للنشر والتوزيع ، عمان ، 1993م.
- مصطفى سويف ، مقدمة في علم النفس الاجتماعي ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، 1988م.
- د- يوسف القاضي (وآخرون) ، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي ، دار المريخ للنشر والتوزيع ، الرياض ، 1981م.
- د- معتز سيد عبد الله ، الاتجاهات العصبية ، عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، العدد 137 ،الكويت ، 1989م.
- ميسر اسبيتان، الأمراض في جسم الإنسان، دار الطريق للنش والتوزيع، عمان،2010م.
- د- علاء عبد العزيز خليل ، الضغوط السلبية وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد ، دار أيلة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009م.

- د- داليا مؤمن ، الأسرة والعلاج الأسرى ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

- د- حسن مصطفى عبد المعطى ، الأسرة ومشكلات الأبناء ، دار السحاب للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2004م.

- ناديا التميمي ، فعالية العلاج العقلاني الانفعالي في حل بعض المشكلات الزوجية ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، 1989م.

- د- داليا عزت مؤمن ، فاعلية برنامج إرشادي في حل بعض المشكلات الزوجية لدى عينة من المتزوجين حديثاً ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 2000م.

- محمد محروس الشناوي ، نظريات العلاج والإرشاد النفسي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1994م.

- دانيل أرنولد ، تحليل الأزمات الاقتصادية للأمس واليوم ، ترجمة : د- عبد الأمير شمس الدين ، المؤسسة الجماعية للدراسات والنشر والتوزيع ، بيروت ، 1984م.

- د- أحمد صقر عاشور ، السلوك الإنساني في المنظمات ، الدار الجامعية للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1989م.

- د- حمدي فؤاد علي ، التنظيم والإدارة الحديثة ، الأصول العلمية والعملية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1981م.

- د- عادل حسن وآخرون ، وتنظيم وإدارة الأعمال ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1988م.

- كمال إبراهيم مرسى ، المدخل إلى علم الصحة النفسية ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1988م.

- د- حنفي محمود سليمان ، الإدارة منهج تحليلي ذاتي ، دار الجامعات المصرية ، الإسكندرية ، 1977م.

- فتحي السيد عبد الرحيم ، وحامد عبد العزيز الفقي ، مقياس العلاقات الأسرية والتفاعل بين أعضاء الأسرة ، مؤسسة علي جراح الصباح ، الكويت ، 1980م.

- أورث بيك ، العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، دار الآفاق العربية ، القاهرة ، 2000م.

- ابراهيم بيومي مرعي ، الخدمات الإجتماعية ورعاية الأسرة والطفولة ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 1982م.

- عزت حجازي ، الشباب العربي ومشكلاته ، سلسلة عالم المعرفة ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، 1985م.

- بشير صالح الرشيدي ، إبراهيم محمد الخليفى ، سيكولوجية الأسرة والوالدين ، دار ذات السلاسل للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1997م.

- قتيبة سالم الجلبى ، فهد سعود اليحيى ، العلاج النفسي وتطبيقاته في المجتمع العربي ، الشركة الإعلامية للطباعة والنشر ، الرياض ، 1981م.

- محمود عبد الرحمن حمودة ، النفس وأسرارها وأمراضها ، القاهرة ، 1985م.

- لويس كامل مليكة ، العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1990م.

- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافي ، معجم علم النفس والطب النفسي ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1990م.

- د- فيصل خليل فيصل ، البناء النفسي المميز في بناء شخصية الإنسان ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1976م.

- محمد عودة ، كمال إبراهيم مرسى ، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت ، 1986م.

- د- محمد عبد المجيد اسبيتان ، الضغط النفسي أثره وعواقبه . دار أيلة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2009م.

- د- محمد عبد الله دراز ، دستور الأخلاق في القرآن ، تعريب وتحقيق د- عبد الصبور شاهين ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، 1985 م.

- كمال عبد اللطيف ، مفاهيم في الفكر العربي المعاصر ، دار الطليعة ، بيروت ، 1992م.

- محمد بن إسماعيل البخاري ، الجامع الصحيح المختصر ، تحقيق مصطفى ديب ، دار ابن كثير ، 1987م.

- حميد الله محمد ، الوثائق السياسية من العهد النبوي والخلافةالراشدة ، دار الإرشاد ، بيروت ، 1969م.

- مصطفى مسلم ، معالم قرآنية في الصراع مع اليهود ، دار القلم للنشر والتوزيع ، دمشق ،1999م.

- محمد بن عليّ ابن محمد الشوكاني ، نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخيار (شرح منتقى الأخبار) ، دار القلم ، بيروت ، بدون تاريخ .

- محمد رشاد خليفة ، توجيهات من السنة في مجال الأخلاق والأسرة ، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية ، القاهرة ، 1984م.

-الإمام عبد الله بن حيان الأصبهاني ، أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم ، تحقيق ، أبو الفضل الغماري ، مطابع الهلال بمصر ، 1959م.

-الإمام ابن كثير ، البداية والنهاية ، مكتبة المعارف ، بيروت .

د- محمد رمضان محمد ، الأختبارات التحصيلية والقياس النفسي والتربوي ، دار النفائس للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1986م.

– د- أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1994م.

– فرج طه ، وآخرون ، معجم علم النفس والتحليل ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1987م.

- د- حامد زهران ، التوجيه والإرشاد النفسي ، دار عالم الكتب ، القاهرة ، 1985م.

- د- أيمن مصطفى محمد ، الضغوط النفسية وأثرها على صحة الإنسان ، دار الأمين للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2008م.

- نازلي مصطفى ، منصور ، الأمل في التأمل – تغلب على ضغطك النفسي والعصبى ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2007 م.

د- يوسف عطا الله أمين ، الوسواس القهري ، أسبابه وعلاجه ، دار القمة للنشر والتوزيع ، دمشق ، 1981م.

- أحمد ماهر ، إدارة الذات ، الدار الجامعية للنشر ، الإسكندرية ، 2005م.

- رشاد عبد العزيز موى ، دراسة لأثر بعض المحددات السلوكية على الدافعية للإنجاز ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1990م.

-د- ليلى السباعى ، التوتر وفن الإسترخاء ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 2008م.

- سيد محمد غنيم ، سيكولوجية الشخصية محدادتها قياسها – نظرياتها ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1987 م.

- دالاس دلابين ، بيرت جرين ، مفهوم الذات اسسه النظرية و التطبيقية، ترجمة فوزي بهلول ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، 1968م .

- إبراهيم وجيه محمود ، القدرات العقلية ، خصائصها و قياسها ، دار المعارف ، القاهرة ، 1985م .

- فؤاد ابو حطب ، القدرات العقلية ، مكتبة الانجلو المصرية ، ط5 ،القاهرة ، 1996م .
- محمد عماد الدين إسماعيل ، الشخصية والعلاج النفسي ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، 1959 م.
- محمود عبد الحليم المنسي وآخرون ، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي ، والتربية الصحية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية ، 1999م.
- د- سعيد صبحي ، الإنسان وصحته النفسية ، الدار المصرية اللبنانية ، بيروت ، 2003م.
- صالح حسن الداهري ، الشخصية والصحة النفسية ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، اربد ، 1999م.
- محمد أحمد النابلسي ، العلاج الأسري وتياراته (الثقافة النفسية المتخصصة) . العدد 47 – المجلد 12 ، مركز الدراسات النفسية – الجسدية ، 2001م.
- كمال محمد دسوقى ، ذخيرة علوم النفس ، مؤسسة الأهرام للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 1990م.
- نمر غيث البركة ، القلق أسبابه وآثاره وطرق الوقاية منها ، دار الفيصل للنشر والتوزيع ، بغداد ، 1986م.

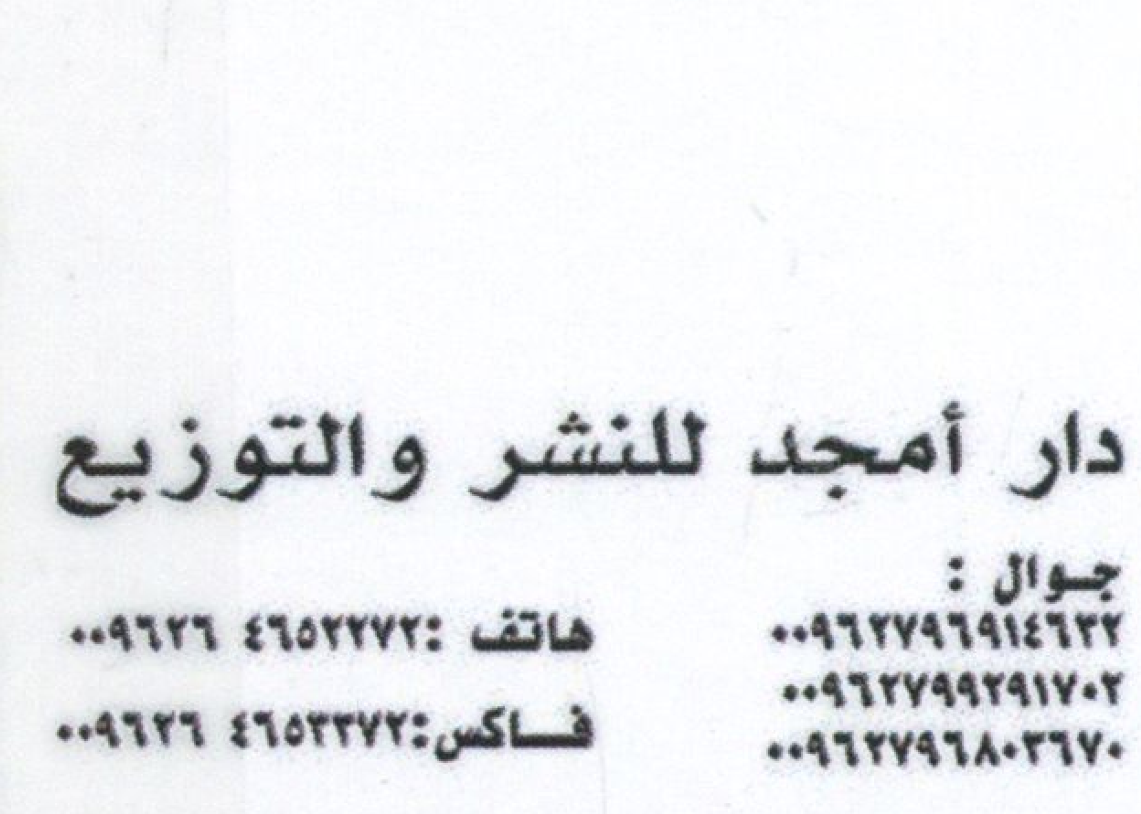
- محمد عثمان نجاتي ، علم النفس والحياة ، دار القلم ، الكويت ، 1992م.

- د- سحر إسماعيل السحار ، الكآبة وأمراض العصر ، دار عالم التقدم المعرفي ، بغداد ، 1976م.

- د- أحمد توفيق حجازي ، الزهايمر ، دار عالم الأسرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003م.

- د- أيمن إسماعيل ، الزهايمر مرض العصر ، دار الصفحة العلمية ، بغداد ، 1983م.





دار أمجد للنشر والتوزيع

جوال :
٠٠٩٦٢٧٩٦٩١٤٦٣٢
٠٠٩٦٢٧٩٩٢٩١٧٠٢
٠٠٩٦٢٧٩٦٨٠٣٦٧٠

هاتف :٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٢٧٢
فاكس:٠٠٩٦٢٦ ٤٦٥٢٣٣٧٢

dar.almajd@hotmail.com
dar.amjad2014dp@yahoo.com

عمان - الأردن - وسط البلد- مجمع الفحيص - الطابق الثالث





9 789957 992460